

تی با تغذیه سالم

دایرة المعارف تغذیه

بهداشت غذایی

و غذاهای رژیمی







دایرة المعارف

تغذیه

(تضمین سلامتی با تغذیه سالم)

مؤلف: کاظم کیانی

عنوان و پدیداور : دایرهالمعارف تغذیه: تضمین سلامتی با تغذیه سالم/مولف کاظم کیانی

مشخصات نشر : تبریز: زرقلم، ۱۳۸۵

مشخصات ظاهری : ۵۰۴ ص

شابک : 978 - 964 - 6953 - 77 - 2

یادداشت : فیپا

عنوان دیگر : تضمین سلامتی با تغذیه سالم

موضوع : تغذیه

موضوع : تغذیه -- بهداشت

موضوع : تغذیه -- بیماریها

رده بندي کنگره : ۲د۹۲ک/RA۷۸۴

رده بندی دیویی : ۶۱۳/۲

شماره کتابخانه ملی : ۸۵-۲۲۴۷۳م

بنام خدا

دفتر انتشارات زرقلم – تبریز(۰۴۱۱)

تلفن : ۵۵۶۷۴۸۲ فاکس : ۵۵۵۳۶۹۹ همراه : ۰۹۱۴۳۱۳۰۵۵۶



نام کتاب : دایرة المعارف تغذیه (تضمین سلامتی با تغذیه سالم)

تألیف : کاظم کیانی

ناشر: انتشارات زرقلم

چاپ : کیهان

سال : ۱۳۸۸ چاپ دوم

تعداد صفحه : ۵۰۴

تیراژ: ۳۰۰۰

قطع : وزیری

قیمت : ۸۰۰۰۰ ریال

شابک : ۲ - ۷۷ - ۶۹۵۳ - ۹۶۴ - ۹۷۸

****

فهرست مطالب

مقدمه

تا اوایل قرن نوزدهم مفهوم غذاخوردن فقط پر کردن شکم بود و احساس گرسنگی بشر را وادار می کرد تا آنچه را در دسترس خود می‌دید بدون توجه به کمیت و کیفیت آن مصرف کند. شهرنشینی و تشکیل اجتماعات باعث ایجاد تغییرات زیادی در طرز تغذیه بشر شده است. اوّلین اجتماعات و شهرها در بین‌النهرین، آسیای باختری، مصر و یونان بوجود آمدند. شهرنشینهای اولیه کشاورزی و دامپروری را به خوبی می‌دانستند و برای تغذیه خود از محصولات متنوع استفاده می کردند. به نظر می رسد که ایران نخستین کشور جهان باشد که انسان اولیه در آن به کشاورزی و پرورش دام پرداخته است. (دو تن از متخصصین به نامهای آرتور کیت و دکتر ارنست هرتسفیلد در کتابی به نام صنایع ایران ثابت کرده‌اند که کشاورزی و تمدن از فلات ایران شروع شده است). در حفاریهایی که در بعضی از نقاط ایران نظیر شوشتر، دامغان ، تخت جمشید و تپهٔ سیلک کاشان به عمل آمده نشان می دهد که تاریخ کشاورزی در ایران متجاوز از ۶۰۰۰ هزار سال است.

تاریخچهٔ تغذیه در یونان نشان می‌دهد که مردم یونان باستان برای تغذیه اهمیت زیادی قائل بودند و این جمله به آنان منسوب است که «برای تقویت روح هرگز جسم را نباید فراموش کرد و باید مردم را با ورزش و غذای مناسب تربیت کرد». شواهد نشان می‌دهد که در زمانهای قدیم مردم یونان بیشتر از گیاهان تغذیه می کردند و مصرف گوشت گوسفند، پرندگان، شکر، لبنیات و ماهی نیز در بین بعضی از طبقات اجتماع معمول بوده است. همچنین روغن زیتون را بسیار دوست داشته و مصرف می کرده‌اند.

در روم قدیم مردم کشاورزی می کردند و از غلات، بقولات و میوه و بعضی از انواع سبزی ها تغذیه می کردند. غلات غذای اصلی آنها را تشکیل می‌داد و مصرف گوشت منحصر به طبقهٔ اشراف بود. در دوران های بعد یعنی پس از استقرار امپراطوری در روم وضع تغذیهٔ مردم تغییر کرد و رومیان بعد از فتوحات مختلف از تغذیهٔ مردم سرزمینهای فتح شده تقلید کرده و در این راه جانب افراط می‌پیمودند. البته این طرز تغذیه مربوط به طبقات مرفه و اعیان بود درحالیکه مردم عادی تغذیهٔ ساده‌ای داشتند. در این زمان حتی کتب آشپزی نیز در روم منتشر شده که کتاب Deipnosphistae اثر Athenaeus در قرن دوم میلادی چاپ شده و طرز تهیه غذاهای گوشتی، سبزی ها و اطلاعات دیگری در آن شرح داده شده است.

در مورد رژیم های غذایی آغاز پیدایش آن به لوحه ای متعلق به سال ۱۹۰۰ قبل از میلاد مسیح در ناحیه سومر مربوط می شود که در آن برنامه غذایی یک کودک نوشته شده و در حال حاضر در موزه باستان شناسی استانبول نگهداری می شود.

طی دورانهای مختلف تاریخ و از دیدگاه مذاهب گوناگون، رژیم های غذایی حائز اهمیت بسیار بوده و در بسیاری از کتب مذهبی مطالبی در زمینهٔ تغذیه در دوران بارداری، شیردهی و روزه منعکس شده است. بقراط غالباً نصایح و توصیه‌هایی در زمینهٔ مصرف یا عدم مصرف بعضی از غذاها به بیماران خود می کرده است و اکثر پزشکان یونان باستان رژیم درمانی را به عنوان بخش مهمی از معالجهٔ بیماریها بکار می‌بردند.

زکریای رازی که از دید عدهٔ زیادی پدر علم تغذیه و رژیم های غذایی کودک شناخته شده توصیه‌های مختلفی در زمینهٔ رژیم های غذایی دارد. همچنین در کتاب حفظ الصحه اثر اسرف بن محمد در زمینهٔ تغذیه و رژیم در دوران مختلف زندگی مطالبی سودمند عنوان شده است. با وجود اهمیت زیاد این رشته در حفظ سلامت انسان از گذشته تا حال داشته، ولی تا سالهای پایان وضعیت زندگی استاد درجنگ جهانی اول هیچ سازمانی که رسماً در این زمینه فعالیت کند وجود نداشت، تا اینکه در سال ۱۹۱۷ نخستین انجمن مربوط به رژیم دانان توسط گروهی از کارشناسان تغذیه آمریکا تأسیس شد. این انجمن برای اولین بار مجله علمی رژیم شناسان را در سال ۱۹۲۵ منتشر کرد و به تدریج دامنه فعالیت خود را در زمینه مدیریت خدمات غذایی مراکز تغذیه توسعه داد.

فارغ التحصیلان این رشته که رژیم‌شناس **(Dietition)** نامیده می شوند، باید تمام اطلاعات و دانش خود را در راه کمک به برقراری و بهبود سلامت بشر بکار گیرند.

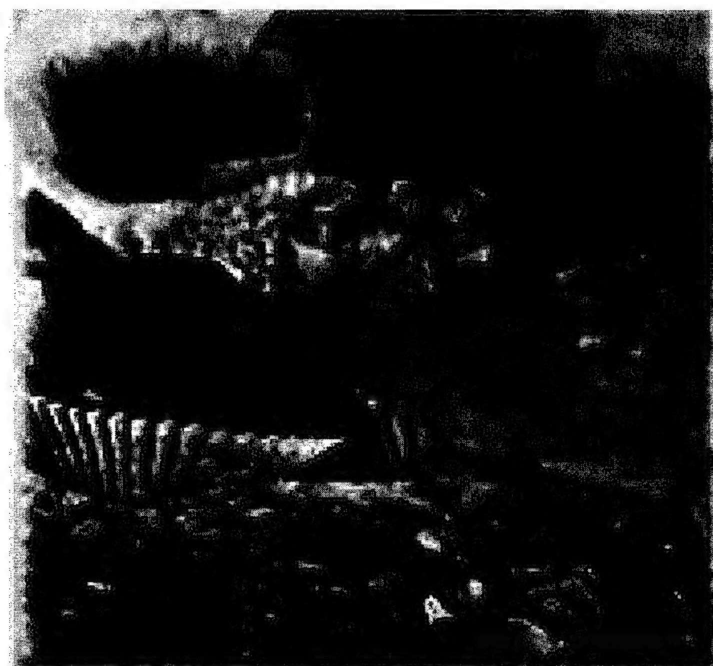
اصطلاح رژیم درمانی یا درمان با رژیم **(Diet-therapy)** به معنای استفاده از رژیم غذایی نه فقط برای بیماران بلکه برای افراد سالم نیز می‌باشد. بدین معنی که افراد سالم نیز باید به نوبهٔ خود از رژیم غذایی مناسب استفاده کنند تا بدین وسیله از ابتلا به سوءتغذیه مصون مانده و از سلامت کامل برخوردار شوند.

کاظم کیانی

تابستان ۸۵

فصل اوّل

تغذیه و سلامتی



نقش غذا در سلامتی انسان

غذا به هر ماده ای اطلاق می شود که موجود زنده آنرا می خورد یا می آشامد. واژه غذا شامل مایعات نوشیدنی هم می شود. غذا منبع اصلی تولید انرژی و تغذیه در جانوران است و معمولاً جانوران و گیاهان، منشاء تولید آن هستند. مطالعه در مورد غذا را علم تغذیه یا علم غذا می نامند. در زبان فارسی، به شکل مجازی هم از واژه غذا استفاده می کنند؛ مثل *غذای فکر*.

تعریف حقوقی غذا

در تعریف حقوقی غذا در کشورهای غربی، چهار دسته از مواد به عنوان غذا به رسمیت شناخته شده است: هر نوع ماده ای که از نظر منطقی، انسان بتواند آنرا هضم کند؛ حال چه ارزش غذایی داشته و چه نداشته باشد، آب و سایر آشامیدنی ها،آدامس های جویدنی، موادی که در تهیه غذاها به کار می رود.

تحولات غذا در طول تاریخ

انسان ها، جانوران همه چیز خوری هستند که قادرند هم فرآورده های گیاهی و هم جانوری را مصرف کنند. پس از دوران عصر یخ، انسان ها می خواستند تا پرورش گیاهان و حیوانات را تحت کنترل خود بگیرند تا بدین وسیله خود را ایمن سازند. این مسئله منجر به پیدایش کشاورزی شد و شیوه ای که غذا طی آن به دست می آمد را تغییر داد.

وعده های غذایی

غذاهای مکمل متفاوتی که همراه با هم مصرف می شوند، یک وعده غذایی را تشکیل می دهند. معمولاً افراد، وعده های غذایی را همراه با اعضای خانواده و یا دوستانشان میل می کنند که این مسئله، خود نوعی موقعیت اجتماعی محسوب می شود.

وعده های غذایی کوچکی که بین وعده های اصلی غذا وجود دارد را اسنک می نامند. تعداد وعده های غذایی در هر روز، مقدار آن، مواد تشکیل دهنده و این که کی و چگونه تهیه می شوند در نقاط مختلف دنیا بسیار با هم متفاوت است. این امر، به آب و هوای محل، اکولوژی، اقتصاد آن منطقه، فرهنگ، سنت ها و میزان صنعتی شدن آن محل بستگی دارد. به علاوه، غذاها در جشنواره های فرهنگی و مذهبی نقش مهمی ایفا میکنند. در جوامع صنعتی، منشاء تولید بخش عظیمی از وعده های غذایی، جانوران می باشند.

به دست آوردن غذا

در گذشته غذا از راه پرورش حیوانات، صید ماهی، شکار و دیگر روش های امرار معاش به دست می آمد. هر کدام از این روش ها، در یک ناحیه خاص با اهمیت بود و اهالی آن ناحیه از آن برای تهیه غذای خود استفاده می کردند. امروزه در جوامع توسعه یافته، تولید غذا عمدتاً بر پایه کشاورزی، پرورش ماهی و دامداری آن هم بر پایه صنعت می باشد؛ با این هدف که مقدار غذای تولیدی را به حداکثر رسانده و در عین حال، هزینه ها را تا حداقل کاهش دهند. این امر، تنها بر پایه ابزارهای مکانیکی همچون، تراکتور، کمباین، ماشین درو و غیره امکان پذیر است. همچنین استفاده از کودهای شیمیایی، تولید غلات را افزایش داده است.

آماده سازی غذا

بیشتر غذاها را قبل از مصرف باید آماده نمود. مراحل آماده سازی غذا شامل: شستن، خرد کردن، اضافه کردن مواد به آن از جمله ادویه جات می باشد. همچنین مراحل دیگری همچون مخلوط کردن، سرد یا گرم کردن، پختن و غیره هم جزو مراحل آماده سازی غذا به حساب می آید. بیشتر مراحل آماده سازی غذا در آشپزخانه صورت می گیرد.

دستورالعمل تهیه غذا

معمولاً روش های پخت و تهیه غذا را والدین به فرزندانشان می آموزند که آن هم بر اساس سنت و فرهنگ آن ها صورت می پذیرد. از زمانی که صنعت چاپ توسعه

گسترده ای یافت، دستورالعمل های نوشته شده برای تهیه غذا تحت عنوان کتاب آشپزی به بازار آمد.

تولید غذا

در قدیم، مراحل تولید غذا منحصر به روش های جلوگیری از فساد، بسته بندی غذا و حمل و نقل آن بود. نمک سود کردن، خشک کردن، ترشی گذاشتن و دودی کردن، روش های ابتدایی نگهداری از مواد غذایی محسوب می شد. پنیر، اولین فراورده غذایی عمل آمده بود. در قرن ۱۹ و با آغاز عصر صنعتی شدن، تولید غذا پیشرفت کرد. در این دوران بود که با توسعه فن آوری، روش های جلوگیری از فساد، بسته بندی و بارکد کردن و همچنین حمل و نقل مواد غذایی تحول یافت. به علاوه، با توسعه صنعت، مردم عادی که توان استخدام خدمتکار خانگی را نداشتند، توانستند از مزایای غذاهای آماده که مدت زمان پخت را کاهش می دهد، بهره مند گردند.

نیاز انسان به تغذیه

نیاز انسان به غذا یکی از احتیاجات ذاتی یا فیزیولوژیک است که مهمترین عامل بقای زندگی و طول عمر می باشد. احتیاج به غذا دائمی است و ارگانیسم را مجبور می کند تا برای بدست آوردن غذا و رفع گرسنگی کوشش کند. تغذیه صحیح و متعادل نه تنها پدیده رشد را میسر می سازد و به تندرستی و طول عمر می انجامد، بلکه با تأثیر بر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو نیروهای روانی می گردد.

ترکیب شیمیائی غذای انسان باید شامل پروتئین ها، چربی ها، کربوهیدرات ها، مواد معدنی، ویتامین و آب باشد تا رشد و سلامت یاخته های بدن تأمین شود. این مواد با تغییراتی که در لوله گوارش حاصل می کند قابل جذب می شوند و برای تأمین احتیاجات حیاتی مورد استفاده یاخته های بدن قرار می گیرند. غذا به ماده جامد یا مایعی گفته میشود که بعد از خوردن و هضم شدن ایجاد حرارت و انرژی کرده و موجب ترمیم بافتها، رشد و نمو و تنظیم اعمال حیاتی می گردد. تمام موجودات زنده برای آن که

بتوانند به زندگی خود ادامه دهند، احتیاج به غذا دارند. خواه این موجود زنده انسان باشد یا یک حیوان و یا حتی یک موجود بسیار کوچک ذره بینی مانند میکروب و ... از طرفی هر روز تعدادی از سلولهای بدن می میرند و باید سلولهای تازه جای آنها را بگیرند برای این منظور باید سلول ها مواد لازم را از غذا بدست آورند. همچنین حفظ گرمای طبیعی بدن ـ که در موقع سلامت همیشه ثابت است ـ مبارزه با میکروب ها و عوامل بیماری زا، رشد روزانه مو و ناخن،کار قلب و دستگاه تنفس، حرکات بدن، قدرت کار و فعالیت انسان و حتی کارهای فکری هم در گروی دریافت کافی مواد غذائی می باشد. معمولاً غذائی که انسان مصرف می کند از مواد مختلفی تشکیل شده است که عبارتند از: مواد قندی و نشاسته ای یا کربوهیدراتها و مواد چربی که انرژی زا هستند و انرژی روزانه را تامین می کنند، مواد پروتئین جهت نگهداری و ترمیم بافتها و ساختتن بافتهای جدید لازم است، ویتامین و مواد معدنی و آب انرژی زا نیستند ـ کالری ندارند ـ ولی برای رشد طبیعی مورد نیاز می باشند. دریافت ناکافی آنها باعث بروز کندی رشد، اختلالات خونی و عدم استحکام استخوان ها می شود.

منظور از تغذیه سالم چیست؟

منظور از تغذیه سالم، تلاش برای پیروی از یک رژیم غذایی حاوی مواد مغذی می باشد. به دلیل اینکه افکار ما در خصوص سلامتی طبق پیشرفت های جدید دانشمندان در علم تغذیه و همچنین بررسی های شخصی و فرهنگی مدام در حال تغییر است، استانداردهای تغذیه سالم بین افراد مختلف و در طول تاریخ با هم تفاوت دارد.

بسیاری از دولت ها و نهادها برنامه هایی را برای داشتن تغذیه سالم آغاز نموده اند. رژیم های غذایی که سبب اضافه وزن، چاقی یا دیابت می شوند مشکلات مختلفی را برای سلامتی افراد ایجاد می کنند و با به وجود آمدن بیماری های مختلف ناشی از تغذیه ی ناسالم، نیروی کار مؤثر در صنعت و تجارت کاهش می یابد و یا این که بازده

کارکنان کم می شود.

برنامه جدیدی که دولت انگلستان آن را ارائه داده است، مصرف مقادیر زیادی میوه و سبزی را پیشنهاد می کند و شعار این گروه، **مصرف روزانه پنج وعده میوه و سبزی می باشد.** تبلیغ کنندگان این برنامه، میزان مصرف میوه و سبزی در هر وعده را توضیح داده و همچنین اثرات آن را در رژیم غذایی فرد عنوان می کنند. دولت ها هم به تولیدکنندگان مواد غذایی فشار می آورند تا غذاهای سالم تری تهیه کنند و همچنین تا حدی تبلیغات غذاهایی که سریع آماده می شوند، غذاهای فاقد مواد مغذی و یا غذاهایی که میزان چربی آنها بالااست را ممنوع کرده اند.

تغذیه سالم

برای تغذیه سالم سه کلمه را باید به خاطر سپرد: ترتیب، تنوع، تناسب

ترتیب - یعنی از مواد موجود در پایین هرم تغذیه باید بیشتر مصرف کرد. پس غذای اصلی باید شامل نان، برنج، ماکارونی، میوه و سبزی باشد و قند و چربی کمتر از همه مصرف شود.

تنوع - یعنی از همه مواد موجود در هرم تغذیه باید مصرف شود و غذا متنوع باشد و هیچ یک از طبقات هرم حذف نشود.

تناسب - یعنی تغذیه باید با سن و شرایط جسمی و فعالیت بدنی فرد متناسب باشد. مثلاً زنان باردار و شیرده، کودکان و نوجوانان، انرژی و پروتئین بیشتری نیاز دارند و مجازند از قندها و چربی ها و گوشت و حبوبات بیشتری در رژیم روزانه خود استفاده کنند.

چند توصیه:

۱) مصرف غذاهای چرب، شور، شیرین و گوشتی را بشدت کاهش دهید.

۲) در هر سه وعده غذایی از انواع میوه ها و سبزی ها مصرف کنید، بطوری که روزانه بیش از نیم کیلوگرم میوه و سبزی در رژیم شما باشد. (وجود الیاف طبیعی در

میوه و سبزیجات باعث می شود که مواد سرطانزا و زیان آور براحتی از بدن دفع شود و کار کرد دستگاه گوارش بصورت مطلوب باشد و از سرطان و سکته قلبی پیشگیری شود).

۳) از افزایش وزن خود جلوگیری کنید. برای کاهش وزن آنچه مهم تر از خوردن است فعالیت بدنی و ورزش مناسب و مداوم است.

۴) از مصرف گوشت قرمز بکاهید و از حبوبات به عنوان جایگزین گوشت استفاده کنید و هفته ای حداقل دو بار ماهی مصرف کنید. گوشت مرغ، بهتر از گوشت قرمز است.

۵) مصرف چربی را به حداقل برسانید، روغن حیوانی مصرف نکنید و به جای آن از روغن نباتی مایع استفاده کنید، مصرف کره حیوانی را به حداقل برسانید و آنرا با کره گیاهی جایگزین کنید.

۶) از مواد غذایی محتوی مواد نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس و سس ها کمتر استفاده کنید. همچنین نوشابه های گازدار را کمتر مصرف کنید.

۷) ترشیجات و خیار شور مصرف نکنید و به جای آن سالاد مصرف کنید.

۸) روزانه مصرف دو لیوان شیر کم چربی و لبنیات (ماست) برای جلوگیری از پوکی استخوان و حفظ سلامتی بخصوص برای افراد مسن ضروری است.

۹) هر روز آب کافی بنوشید تا به بیماری سنگ کلیه مبتلا نشوید.

اصول تغذیه سالم

تغذیه خوب نه تنها برای تندرستی بلکه برای رشد و نمو مناسب کودکان و نوجوانان ضروری است.

علل مهم شیوع بیماری‌ها و افزایش مرگ و میر در کشورهای مختلف به رژیم غذائی نامناسب و سبک زندگی بی‌تحرک آنها بستگی دارد. بیماری‌هائی که با تغذیه نامناسب ارتباط مستقیم دارند شامل: هیپرتانسیون(فشارخون بالا)، اختلال چربی‌های خون، دیابت دو، اضافه‌وزن، چاقی، پوکی استخوان،کم‌خونی ـ فقر آهن،

بیماری‌های دهانی، سوءتغذیه، بعضی از انواع سرطان‌ها و بالاخره بیماری‌های قلبی عروقی است و بیماری‌هائی که ارتباط تنگاتنگ با زندگی بدون تحرک یا کم‌تحرک دارند شامل: بیماری قلبی عروقی، فشارخون بالا، چاقی، اضافه‌وزن، پوکی استخوان، دیابت و بعضی سرطان‌ها می‌باشد.

توصیه‌های غذائی:

الف) غذاها و نوشیدنی‌هائی مصرف کنید که نه تنها حاوی انواع موادمغذی باشند بلکه از بین تمامی گروه‌های غذائی اساسی (میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات، حبوبات، لبنیات و گوشت‌ها، آجیل) انتخاب شده باشند و نیز از نظر چربی‌های اشباع شده مثل روغن‌حیوانی و روغن‌نباتی و همچنین قندهای ساده مثل شکر محدود باشند.

ب) به اندازه‌ای غذا مصرف کنید که منجر به دریافت کالری اضافی نشود. (از پرخوری بپرهیزید)

ج) زنان در سنین باروری باید ضمن مصرف غذاهای غنی از آهن جهت جذب بهتر آن از غذاها یا نوشیدنی‌های حاوی ویتامین C نیز استفاده کنند.

توصیه‌های اغلب رژیم‌های غذائی مشتمل بر مصرف مقادیر لازم و کافی از موادغذائی زیر می‌باشد:

۱) موادی که مصرف مقادیر زیادی از آنها توصیه می‌شود شامل: سبزی‌های با برگ سبز تیره مثل برگ چغندر، اسفناج و سبزی‌های نارنجی مثل هویج، حبوبات، میوه و غلات کامل مثل نان تهیه شده از آرد گندم سبوس‌دار یا آردجو، شیر کم‌چرب و فرآورده‌های شیری کم‌چرب (ماست، دوغ و پنیر و بستنی) است.

۲) موادی که مصرف آنها باید محدود باشد شامل: غلات تصفیه شده مثل آرد سفید، چربی‌های اشباع شده، کلسترول و شکر.

۳) حفظ تنوع گروه‌های غذائی: هر کدام از گروه‌های غذائی اصلی، یک منبع اساسی برای دریافت حداقل یک نوع ماده غذائی ضروری است بنابراین لازم است در رژیم غذائی روزانه از همه انواع گروه‌های غذائی با مقادیر کافی استفاده شود.

۴) غذاهای غنی از موادمغذی غذاهائی هستند که با مصرف آنها ضمن دریافت مقادیر زیادی از انواع ویتامین‌ها و املاح، کالری کمتری دریافت کنیم برعکس غذاهای پرکالری معمولاً از نظر مواد مغذی ضعیف می‌باشند. غذاهای مغذی شامل فرآورده‌های شیری کم‌چرب، انواع میوه و سبزی‌ها، حبوبات، غلات کامل و گوشت‌های کم‌چرب می‌باشند.

۵) فعالیت بدنی مناسب برای حفظ وزن طبیعی و یا کاهش وزن مناسب ضروری است. فعالیت بدنی برای افراد سالم حداقل ۳ بار در هفته به مدت ۴۵ دقیقه توصیه می‌شود. برای کودکان و نوجوانان تشویق به حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت ورزشی در اغلب روزهای هفته یا هر روز توصیه می‌شود و برای زنان باردار در صورت فقدان مشکلات حاملگی و با نظر پزشک معالج فعالیت‌های ورزشی متوسط به مدت ۳۰ دقیقه در اغلب روزهای هفته مناسب است. البته زنان باردار باید از فعالیت‌های ورزشی که احتمال ضربه به شکم یا افتادن روی زمین را به‌دنبال دارند، اجتناب کنند. برای زنان شیرده هیچ‌گونه محدودیتی در ورزش وجود ندارد و می‌توانند به شرط دریافت کافی مایعات ورزش نمایند.

۶) غذاهای غنی از فیبر مانند میوه‌ها، سبزی‌ها و غلات کامل دارای اثرات سودبخش متعددی هستند مانند کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی(مثل سکته قلبی) و بعضی انواع سرطان‌های دستگاه گوارش.

۷) با مصرف شیر و فرآورده‌های آن (انواع کم‌چرب) همراه با دریافت کالری مورد نیاز بدن، موادمغذی لازم را نیز دریافت می‌کنیم زیرا ۷۰٪ از کلسیم مورد نیاز بدن با مصرف شیر و فرآورده‌های آن با کمبود احتمالی کلسیم همراه خواهد بود که می‌تواند منجر به پوکی استخوان‌های کودکان شود. افرادی‌که با مصرف شیر دچار مشکلات گوارشی می‌شوند به‌عبارتی دچار عدم تحمل به لاکتوز شیر هستند، می‌توانند ماست و یا شیرهای فاقد لاکتوز مصرف کنند.

۸) سبزی‌های مختلف دارای منابع متنوعی از موادمغذی هستند بنابراین توصیه می‌شود از همه انواع گروه‌های سبزی‌ها (سبزی تیره، نارنجی، نشاسته‌ای) در جیره

غذائی هفتگی مصرف شود. مقادیر هفتگی توصیه شده عبارتند از:

* سبزی‌های با برگ سبز تیره (برگ چغندر) ۳ فنجان در هفته
* سبزی‌های نارنجی (گوجه فرنگی، هویج) ۲ فنجان در هفته
* حبوبات خشک (انواع لوبیا، باقلا، عدس)۳ فنجان در هفته
* سبزی‌های نشاسته‌ای (سیب‌زمینی، شلغم) ۳ فنجان در هفته
* دیگر انواع سبزی‌ها ۶/۵ فنجان در هفته

۹) و بالاخره باید دقت کرد تا کودکان مقادیر کافی از شیر، غلات کامل، میوه، سبزی و پروتئین را دریافت کنند.

۱۰ توصیه اساسی برای تغذیه سالم

اهمیت توجه به تغذیه مناسب بخصوص با تغییر چهره بیماری ها از بیماری های واگیر به بیماری های غیر واگیر مانند دیابت، فشار خون، ناراحتی های قلبی و عروقی، پوکی استخوان، سکته ها، چاقی و ناراحتی های دهان و دندان و سرطان روز به روز بیشتر می شود.

مصرف بیش از اندازه نمک، شیرینی، چربی و کمبود املاح و ویتامین ها و مواد فیبری موجود در میوه و غلات در کنار مصرف الکل عامل مهم گسترش بیماری های مزمن و غیر واگیر در جهان است که بخصوص با تغییر ذائقه مردم به مصرف غذاهای سریع، ساندویچ ها، پیتزا و کم تحرکی آنها روز به روز ابعاد سریعتری پیدا می کند.

توجه به تغذیه مناسب باید از دوران بارداری آغاز شود، زیرا از هفته سوم بارداری هر دقیقه ۲۵۰ هزار سلول مغزی در جنین تکثیر می شود و پس از تولد اگرچه قد یک کودک ۷۰ درصد کمتر از قد یک فرد بزرگسال است اما دور سر یک کودک۶ ساله ۹۰ درصد یک بالغ است بنابراین باتوجه به سرعت رشد یک کودک و

سوخت و ساز بیشتر آن انرژی مورد نیاز یک کودک ۶ ساله دو برابر یک انسان بالغ است.

یک نوزاد سالم در هنگام تولد ۲ میلیارد سلول و ۱۰۰ میلیارد نرون یا سلول عصبی دارد. شیر مادر تقریباً همه مواد غذایی مورد نیاز کودک را تا دو سالگی تامین می کند اما متأسفانه کم توجهی مادران به تغذیه کامل نوزاد با استفاده از شیر مادر، کم خونی ناشی از کمبود آهن و ید را موجب شده است که مهمترین عارضه آن کاهش ضریب هوشی کودک در بزرگسالی است.

اهمیت مسئله تغذیه مناسب تا آنجا پیش رفته که امروزه میزان توسعه یافتگی کشورها را دیگر با ارتفاع آسمانخراش ها نمی سنجند. بلکه بلندای قد کودکان معیار سنجش توسعه یافتگی کشورهاست. برای داشتن یک رژیم غذایی مناسب و پرهیز از بیماری های ناشی از سوءتغذیه بخصوص چاقی که مادر همه این بیماری هاست اولین توصیه ای که می توان ارائه کرد این است که تا جای ممکن از روغن های جامد اشباع شده و دارای ایزومی ترانس بالای ۱۰ درصد خودداری شود. به همین خاطر باید در همه خانه های ایرانیان دو نوع روغن وجود داشته باشد؛ یکی روغن مایع معمولی برای سالاد و استفاده های دیگر، غیر از سرخ کردن و دیگری روغن مایع مخصوص سرخ کردن که به صورت غیر اشباع و با حداقل ایزومی ترانس به همراه درج تاریخ مصرف عرضه می شود.

متأسفانه به علت جا افتادن مصرف روغن های جامد در کشور و به رغم توصیه های همیشگی متخصصان تغذیه هنوز ۷۰ تا ۹۰ درصد روغن مصرفی کشور جامد است و باز هم متأسفانه با تبلیغات وسیعی که تلویزیون به عنوان رسانه ملی کشور در مورد روغن های جامد دارد همه تلاش های وزارت بهداشت و متخصصان تغذیه برای کاهش مصرف روغن های جامد خنثی می شود.

در زمان حاضر از ۸۰۰ مرگی که روزانه در کشور اتفاق می افتد ۳۰۰ مرگ به علت بیماری های قلبی و عروقی است که عامل اصلی بروز آنها نیز مصرف روغن های جامد یا هیدروژنه در کشور است. دومین توصیه ای که برای داشتن یک

رژیم غذای خوب می توان کرد مصرف کمتر نوشابه های گازدار است، نوشابه های گازدار جذب کلسیم را مختل می کنند و متأسفانه در کشور ما در حالی که ۹۰ درصد مردم کمبود کلسیم دارند، مصرف نوشابه های قندی ۴۰ درصد بیشتر از نیاز آنهاست در حالی که می توانیم با مصرف دوغ به عنوان نوشابه ملی ـ ایرانی علاوه بر اینکه از اضافه وزن ناشی از مصرف نوشابه های قندی پیشگیری کنیم، کلسیم مورد نیاز بدن را نیز از این ماده طبیعی و فرآورده لبنی سالم تأمین کنیم.

سومین توصیه مهم این است که باید ذائقه خود و فرزندان خود را به غذاهای شور، چرب و غذاهای دودی عادت ندهیم. مصرف سرانه نمک در کشور ما بین ۷ تا ۱۵ گرم در روز است در حالی که مصرف سرانه نمک در کشورهای پیشرفته بین ۲ تا ۳ گرم در روز است و این مسئله با رویکرد کودکان و نوجوانان به مصرف انواع چیپس و پفک روز به روز وضعیت بدتری را در کشور نشان می دهد. بیماری های غیر واگیر مثل گرفتگی رگهای قلب، بیماری های قلبی و عروقی، سکته های قلبی و مغزی، پوکی استخوان، بیماری های اسکلتی با تغییر شیوه زندگی و روی آوردن به تغذیه سالم، تحرک و ورزش به صورت روزانه، دوری از دخانیات و داشتن تفریحات سالم همراه با شادی و نشاط کاملاً در دسترس است. برای رسیدن به چنین زندگی قبل از هر چیز باید وزن بدن کنترل شود زیرا به ازای هر کیلوگرم وزن اضافه، قلب مجبور است بیش از ۱۰۰ لیتر خون بیشتر پمپ کند به همین علت افراد چاق بیشتر مبتلا به دیابت، فشار خون، رسوب رگها، کمردرد، زانو درد، پا درد، آرتروز و انواع سکته ها می شود و متأسفانه در کشور ما حدود نیمی از زنان و یک سوم مردان اضافه وزن دارند و زمینه ابتلا به چاقی و دیابت در آنها فراهم است که در صورت بی توجهی به تغذیه سالم و ورزش به این عارضه ها دچار می شوند.

تغذیه در ایام نوروز

در تعطیلات نوروزی به علت اینکه افراد دور هم جمع می شوند غذای بیشتری مصرف می کنند و از طرف دیگر به همین علت مصرف تنقلات نیز افزایش می یابد. مصرف زیاد شیرینی جات و تنقلات بخصوص در افرادی که دچار بیماری قلبی،

دیابت و افزایش فشار خون می باشند دردسر ساز می شود. مصرف ۱۰۰ گرم تنقلات حدود ۶۵۰ ـ ۶۰۰ کیلوکالری انرژی تولید می کند که برای سوخت این میزان کالری نیاز به ۴ تا ۵ ساعت پیاده روی می باشد. از طرفی هر قطعه شیرینی بسته به اندازه آن معادل ۲۰۰ تا ۴۵۰ کیلوکالری انرژی ایجاد می کند و از طرفی به علت مصرف روغنهای نامرغوب و چندبار مصرف خصوصاً روغن های جامد حاوی ترانس، خطر تصلب شرائین و افزایش فشارخون را به همراه دارد. همچنین مصرف آجیل به علت شوری آن در بیماران مبتلا به فشار خون باعث افزایش فشار خون می شود.

تغذیه ای در هنگام مسافرت

بدلیل عدم رعایت بهداشت کافی و همچنین نگهداری مواد غذائی بصورت نامناسب در رستورانهای بین راهی از مصرف غذا در این مکان ها پرهیز کرده و در بین راه از غذاهای سبك و خانگی استفاده کنید. اگر مجبور به مصرف غذا دراین رستوران ها هستید از مصرف گوشت چرخ کرده و ماهی مانده جداً پرهیز کنید. در صورتی که در طول مسافرت از کنسرو استفاده می کنید به تاریخ مصرف آن توجه نموده و به قوطی آن دقت کنید تا دچار فررفتگی، زنگ زدگی و یا بادکردگی نباشد و از سالم بودن آن اطمینان حاصل کنید.

از مصرف آب و غذا در رستورانهای غیر بهداشتی و استعمال صابونهای جامد در دستشوئی ها و توالت ها خودداری کنید. زیرا صابونهای جامد ممکن است باعث انتقال بیماری شود.

شب یلدا و الگوی غذایی این شب

در گذشته ها تنقلات بچه ها چیزهایی بود مثل گردو، سقز و سوهان عسلی. ولی امروزه که روزگار سرکه شیره به سر آمده و نوشابه های متعارف کولا (و امثال آنها) و

نوشابه های غیر متعارف و با طعم مولتی ویتامین (وامثال آن) جای خود را در بین مردم باز کرده و از نوشیدنی های سنتی دوغ مانده است.

در قدیم رسم بود که در خوراکی های شب یلدا از انار استفاده شود. حال که علم پیشرفت کرده و با دلیل و منطق می توانیم ارزش این خوراکی ها را بیان کنیم، بد نیست از نظر علمی به این مواد و خوراکی های خوشمزه نظر افکنیم.

انار به عنوان تزئین سفره شب یلدا

تجزیه انار: مقدار آب دانه انار ۷۴ درصد می باشد. ۶۰ تا ۶۶ درصد از حجم انار را دانه آن تشکیل می دهد. وزن مخصوص آب انار به طور متوسط ۵۱/۱ بوده و در یک کیلو آب انار ۱۴۵ گرم ماده محلول موجود است که عبارتند از گلوسیدها، پروتیدها، لیپیدهای آلی و تانن و ویتامینهای مختلف و املاح محلول. اسیدهای موجود در انار عبارتند از: اسید تارتریک (که زیاد کننده ترشحات لوزالمعده بوده و با اکسیدهای فلزی ترکیب شده و مواد قی آور درست می نمایند). اسید سالیسیلیک که در بیشتر میوه جات رسیده وجود دارد (برای ترشحات معده مفید بوده و اشتهاآور است). تانن یا جوهر مازو یا اسید تانیک یا اسیدگالوتانیک یا اسید دعاتانیک یکی از اسیدهای موجود در انار می باشد. تانن چون خاصیت انقباضی دارد لذا در خونریزی های مختلف و اسهال های ساده و خونی از ۱ تا ۴ گرم در روز مصرف می شود به علاوه در امراض جلدی به ویژه زرد زخم و تعریق زیاد جلدی به صورت مرهم مورد استفاده قرار می گیرد. مقدار ویتامین C انار شیرین تقریباً ۱۵ میلی گرم در لیتر بوده و اگر انار کهنه و مخصوصاً پوسیده باشد مقدارش کم می شود. املاح و مواد معدنی موجود در انار عبارتند از: آهن، کلسیم، منیزیم، پتاسیم، فسفر، گوگرد و کلر. راشیتیسم (نرمی استخوان) و کم خونی، رشد کودک را به تأخیر می اندازد، انار چون به صورت ترکیب با مواد آلی است زودتر جذب شده و در راشیتیسم و کم خونی و ضعف اعصاب مؤثر است. انار حاوی آنتی اکسیدان و انواع فیتوکمیکال می باشد و در نتیجه باعث جوانی، تصفیه خون، سلامت مزاج و درخشانی و

زیبایی چهره می شود به طوری که پزشکان قدیم معتقد بودند که در انار اکسیر حیات وجود دارد. یک نکته جالب راجع به انار وجود دارد و آن این است که: در صورتی که فرد گرسنه باشد و انار مصرف کند، از نظر تغذیه ای، مواد مورد نیاز بدن وی را تأمین کرده است و نکته متضاد دیگر آنکه اگر فردی گرسنه نشود و مشکل در تحریک اشتهای فرد وجود داشته باشد انار باعث برانگیختن اشتهای وی خواهد شد و اگر قبل از غذا خورده شود، انسان را گرسنه و متمایل به غذا می گرداند. شیخ الرئیس ابوعلی سینا می فرماید: «هر اناری کم غذا و خوب غذاست.» یعنی آنکه انار به نسبت غذایی که ما می خوریم کم است اما در عوض کفایت از انواع غذاهای رنگین می کند.

انار و سوء هاضمه:

اسید تارتاریک (که در انار به اندازه کافی موجود است) ترشحات لوزالمعده را زیاد کرده، قندهای اضافی را سوزانده و دیاستازهای مربوط به کار هضم را آسان می کند. قسمت گوشته انار به واسطه داشتن تانن قابض است، ولی اگر با دانه خورده شود برطرف کننده یبوست خواهد بود. همچنین انار چون می تواند معده وروده ها را پاک کند، جدار روده را برای دفاع و طرد ویروس ها آماده می سازد، بنابراین سموم، به خون و قلب نمی ریزند، قلب نیز رونق و حیات تازه ای می یابد. لازم است بدانید که انار حاوی انواع ویتامین های گروه B می باشد و در قدیم انار را عاملی برای رفع افسردگی، غم، غصه، کدورت و کسالت می شمردند. امام هشتم می فرماید: «خوردن انار باعث نیکویی رخسار کودک می شود». این بدین دلیل است انار همه سموم بدن را می زداید و خون تازه را در اختیارجنین قرار داده و در نتیجه، نوزاد سالم خواهد بود. نکته جالب دیگر آنکه انار باعث صاف شدن صدا و خوب صحبت کردن می شود. اینکه از قدیم نیز گفته اند که انار در تصفیه خون مؤثر است به خاطر وجود پتاسیم و منیزیم می باشد. چرا که فعالیت سلولهای کبد را زیاد کرده و در احتقان کبد مؤثر است و همچنین در کاهش کلسترول خون، اوره و دفع سموم و تعادل مایعات بدن نقش مهمی دارد.

سایر خواص انار: انار گشاینده سدهای بدن، ملین و مدر و تقویت کننده کبد است ـ انار ضد سرماخوردگی است ـ انار بوی دهان و همچنین زردی دندان ها را برطرف می کند ـ انار ترش و شیرین در تبها و التهابات مفید است.

فواید مصرف هندوانه: منبع خوب ویتامین **A** (این ویتامین نقش مهمی در حفظ سلامتی انسان دارد بدین صورت که موجب افزایش قدرت دید در تاریکی می شود ـ از طریق حفظ سلامتی پوست و بافتهای بدن، از بروز عفونت جلوگیری می کند ـ حفاظت از حس های شنوایی، چشایی و پایداری رشد نرمال جنین

لازم است بدانید که ۲ فنجان آب هندوانه ۲۰ درصد از نیاز روزانه ویتامین **A** را تأمین می کند.

منبع خوبی از ویتامین **C**.

ویتامین **C**وظایف زیادی در بدن دارد. همانطور که می دانید ویتامین **C** یک آنتی اکسیدان می باشد و از سلول ها در برابر تخریب در اثر رادیکال های آزاد محافظت می کند. مطالعات نشان می دهد تخریب سلول ها توسط رادیکال های آزاد باعث به وجود آمدن بیماریهای مزمن مانند سرطان و امراض قلبی می شود.

آنتی اکسیدان هایی مثل ویتامین **C** باعث اختلال در تأثیرات رادیکال های آزاد می شود. همچنین این ویتامین برای تولید و ثبات کلاژن شده و توانایی بدن را در برابر مبارزه علیه عفونت بالا می برد و باعث حفظ سلامتی مویرگها و لثه می شود. یک فنجان آب هندوانه ۳۰ میلی گرم ویتامین **C** فراهم می کند.

تولید کننده پتاسیم: ثابت شده است غذاهایی که مقدار پتاسیم بالایی دارند باعث کاهش فشارخون می شود. همچنین پتاسیم باعث تنظیم مایعات و موادمعدنی داخل و خارج سلول می شود. کارهای دیگر پتاسیم عبارت است از: تأثیر در فعالیتهای ماهیچه ای، انتقال پیامهای عصبی. یک مطالعه در دانشگاه هاروارد نشان داد، مردانی که در رژیم خود از مواد غذایی حاوی لیکوپن مانند گوجه فرنگی و محصولات آن استفاده می کردند کمتر به سرطان، به خصوص سرطان پروستات مبتلا شده بودند.۹۲درصد آب دارد: تأمین آب بدن بسیار ضروری است و کمبود آب باعث به وجودآمدن بیماری های خاص می شود.

۹۲ درصد ازهندوانه آب است و می توانند نیاز بدن را تا حدودی رفع کند.

کم چربی و بدون کلسترول: در میان دیگر خواص، هندوانه بدون چربی و کلسترول است. در کنار این مطلب متذکر می شویم دانشمندان این طور می پندارند رژیم هایی که حاوی مقدار متوسط چربی و کلسترول است باعث سلامتی عمومی بدن شده و در جلوگیری از امراض مزمن نقش دارد. فراموش نکنید: همیشه قبل از بریدن هندوانه، آنرا با آب لوله کشی بشوئید. در صورتی که این کار را انجام ندهید، باکتریهای موجود در سطح هندوانه وارد آن شده و موجب مسمومیت می شود. اطلاعات خود را راجع به آجیل افزایش دهید.

پسته شامی (بادام زمینی) در اصل یک نوع از حبوبات می باشد و مغز نیست. پوسته رویی بادام زمینی قهوه ای می باشد و بادام زمینی بدون پوست را باید تمیز کرد. بادام زمینی چربی زیادی دارد و از نظر پروتئین بسیار غنی می باشد. پسته پوسته بسیار سختی دارد داخل پوسته مغز سبزرنگی موجود است. گهگاهی پوسته خارجی پسته را رنگ کرده و به صورت قرمز در می آورند. وقتی پسته مغز شده می خرید مطمئن باشید که پوسته آن به طورکلی باز بوده چرا که اگر پوسته سفت خارجی پسته باز نشده باشد دلیل آن است که پسته هنوز نرسیده و خام است.

پسته از نظر کلسیم، ویتامین B۱ (تیامین) فسفات، آهن و ویتامین A غنی می باشد.

بادام در انواع طعم ها از قبیل شیرین شده، بادام دودی، شور و همچنین تازه و خرد شده موجود می باشد. تست کردن بادام در قدیم بسیار شایع بود و باعث تشدید طعم و صدای خرش، خرش کردن آن در دهان زیادتر می شد. بادام منبع غذایی پرقدرتی است و حاوی کلسیم، فیبر، اسیدفولیک، منیزیم، پتاسیم، ویتامین B۲ (ریبوفلاوین) و ویتامین E می باشد. مصرف بادام تلخ بسیار مضر می باشد و سعی کنید قبل از مصرف بادام ابتدا تکه ای از آن را امتحان کنید و در صورتی که تلخ نبود آن بادام را میل کنید.

فندق نیز از نظر مواد غذایی غنی می باشد. در بسیاری از کشورها فندق را در سالاد استفاده می کنند و در نتیجه خاصیت آن سالاد چند برابر می شود. با توجه به راهنمای غذایی **USDA** یک سوم فنجان از مغزها برابر با یک واحد غذایی گوشت قرمز، ماکیان

و ماهی است، چرا که مقدار پروتئین های این گروه با هم مساوی می باشند. لازم است بدانید که به طور متوسط ۸۵ درصد از مقدار چربی موجود در مغز از نوع اشباع می باشد. مقدار و نوع چربی بستگی به مغز دارد. برای مثال بادام و فندق غنی از اسیدهای چرب تک زنجیره (MUFA) می باشند. در صورتی که مقدار چربی چند غیراشباعی (PUFA) به خصوص امگا ۳ (که معمولاً در ماهی موجود است) در گردو به مقدار فراوان وجود دارد. ۱ اونس از گردو برابر ۳ اونس از ماهی آزاد از نظر مقدار اسید چرب امگا ۳ در نظر گرفته شده است. بسیاری از مطالعات نشان می دهند که چربی غیراشباعی که در مغزها وجود دارد باعث کاهش کلسترول تام خون و همچنین (LDL کلسترول مضر) شده و خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را کاهش می دهد. مطلبی که در نشریه Annals of interna medicin در سال ۲۰۰۰ به چاپ رسید این طور می پنداشت که افرادی که LDL و کلسترول تام خون آنها بالا بوده و با استفاده از رژیم حاوی گردو توانسته اند کلسترول و LDL خون را به مقدار قابل توجهی کاهش دهند. همچنین این مطالعه تأثیرات مصرف بادام و پسته را مشابه مصرف گردو اعلام کرده است. در مطالعه ای که در دانشگاه هاروارد در سال ۱۹۹۸ صورت گرفته بود دریافتند خانم هایی که ۵ اونس مغز(آجیل) در طول هفته مصرف می کردند در مقایسه با خانم هایی که اصلاً از این خوراکی ها استفاده نمی کردند کمتر به سکته قلبی مبتلا شده اند. البته دانشمندان معتقدند مواد مغذی که در آجیل ها وجود دارند باعث شده که از بیماری های قلبی جلوگیری کنند. لازم است بدانید که مغز منبع غنی اسید فولیک، ویتامین E، ویتامین های گروه B، کلسیم، پتاسیم، منیزیم، مس، روی، آهن، سلنیوم، فسفر و فیبر می باشند. همچنین این مواد حاوی مقدار زیادی فیتوکمیکال (آنتی اکسیدان طبیعی) می باشند. در بعضی مطالعات دیده شده که مغزها در مبارزه با سرطان نیز مؤثر می باشند. بدین صورت که تحقیقات نشان می دهد مصرف انواع آجیل به صورت مخلوط، باعث جلوگیری از سرطان پروستات شده و بسیاری از دانشمندان معتقدند که این ترکیبات باعث جلوگیری از سرطان های دیگر نیز می شود. علت این خاصیت مغزه ها این است که مقدار آنتی اکسیدان و فلاونوئید در آنها زیاد است و هردوی این خاصیت ها باعث مبارزه علیه سرطان می شود. هر مغز خواص

مربوط به خود را دارد. برای مثال دانه برزیلی (Brazil not) غنی از سلنیوم بوده و سلنیوم آنتی اکسیدان بسیار قوی می باشد. گردو و بادام زمینی حاوی اسید الاژیک بوده و این ترکیب از بروز سرطان های ریه، کبد، پوست و مری جلوگیری می کند. بادام از نظر ویتامین E ویتامین ضدپیری) غنی می باشد و بادام زمینی حاوی ترکیبی است که از بروز سرطان های کولن، پروستات و سینه جلوگیری به عمل می آورد.

خلاصه خواص غذایی آجیل

مقدار پروتئین و انرژی موجود در انواع آجیل زیاد بوده و احتیاجات بدن را تامین می کند. گردو، پسته، بادام، بادام زمینی حاوی مقدار زیادی آرژنین می باشد و باعث کاهش کلسترول خون می شود. آرژنین از جذب چربی در بدن جلوگیری می کند. مغزها حاوی دو اسید آمینه تیروزین و تریپتوفان را دارند و این دو اسید آمینه برای کار مغز ضروری هستند. دانه ها و مغزهای غنی از آرژنین از بروز بیماریهای قلبی می کاهد. اسید آمینه های تیرپتوفان و تیروزین بر نوروترنسمیترها و یا مواد شیمیایی موجود در مغز تأثیرگذار است. نوروترنسمیترها انتقال دهنده های شیمیایی پیام های مغزی اند. تریپتوفان باعث تحریک سرتونین شده و سرتونین نوروترنسمیتری است که باعث احساس راحتی و آرامش در بدن می شود. مغزها غنی از سلنیم، استرانتیوم، برن و مولیبدن است. سلنیوم باعث بهبود فعالیت پانکراس شده و خاصیت الاستیک در عضلات را تقویت می کند. سلنیوم از اکسید شدن سطح سلول ها جلوگیری می کند. استرانیوم یکی از محصولات سیستم ایمنی است و جمع آوری مواد زائدی را بر عهده دارد که ممکن است صدمات زیادی به بدن برسانند. همچنین استرانیوم یک عامل اصلی در فعالیت های خارج سلولی می باشد که این فعالیت ها در اثر محیط تغییر می کند. برای تشکیل استخوان های محکم استرانیوم در ایجاد باند با کلسیم، فسفر، پتاسیم و سدیم دخیل است. برن (برم) برای برداشت کلسیم و ایجاد استخوان های محکم ضروری است. مقدار کمی (مولیبدن)نوعی عنصر برای متابولیسم نیتروژن مفید است. مولیبدن در فعالیت کبد، استخوانها و کلیه مؤثر است. مصرف مغزها و دانه ها به مقدار کم باعث کاهش غرایز جنسی شده و از شیوع سرطان و امراض لثه و دهان جلوگیری می کند.

خواص تغذیه ای بادام: دارای مقدار زیادی اسیدچرب تک غیراشباع است. منبع خوب ویتامین E بادام یک منبع کلسیم غیرحیوانی است. اکثر پزشکان مصرف بادام را برای بیماران سرطانی توصیه می کنند. با اینکه بادام حاوی اسید چرب تک غیراشباع است ولی کلسترول خون را پایین می آورد. ویتامین E یکی از قوی ترین آنتی اکسیدان ها می باشد. بادام مغذی و غنی از چربی و پروتئین می باشد. ارزش بیولوژیکی پروتئینی بادام بالاست و جایگزینی مناسب برای گوشت است.

مغز	۱ اونس	کالری	منبع تغذیه ای
بادام	۲۲	۱۶۰	غنی از ویتامین E و فیبر
فندق	۲۰	۱۸۰	منبع خوبی از مس
بادام زمینی	۲۸	۱۶۵	منبع خوبی از اسیدفولیک و همچنین فیتوکمیکال و آرژنین
میوه درخت کاج	۱۵۸	۱۶۰	منبع خوبی از آهن، منیزیم، مس و ویتامین B۱
پسته	۴۷	۱۶۰	منبع غنی از ویتامین B۶
گردو	۷ عدد کامل	۱۹۰	غنی از اسیدچرب امگا ۳

برنامه غذایی مناسب برای روزه داران

اصل کار برای پیروی از برنامه غذایی صحیح، مصرف غذاهای متنوع است. رعایت این مسئله در طول ماه رمضان نیز حائز اهمیت است. مسئله قابل توجه این است که بر خلاف تصور عموم، نیازی نیست که در این ماه حجم زیادی از غذا را در وعده‌های افطار و سحر مصرف کنید، بلکه باید از رژیم غذایی سبک و ساده در چهار وعده شامل: سحر،

افطار، شام و بعد از شام استفاده کنید. آن هم به صورتی که بین وعده‌های مصرفی بعد از افطار ۲ ساعت فاصله باشد. توجه کنید که وعده افطار و شام دو وعده مجزا هستند و نباید آن‌ها را در یک وعده خلاصه کنید.

در طول ماه رمضان میزان سوخت و ساز بدن شما کاهش می‌یابد و ساز و کارهای تنظیم کننده شروع به فعالیت می کنند. مهمترین ساز و کار فعال، سوخت چربی بدن است که می‌تواند میزان کلسترول خون را کنترل کند و به همین دلیل نیازی به مصرف غذاهای پر کالری نیست.

برنامه غذایی را باید طوری تنظیم کنید که دچار کاهش یا افزایش وزن نشوید. البته باید توجه کنید برای افرادی که اضافه وزن دارند، این ماه مهمترین فرصت برای پیروی از غذاهای سبک و کم کالری و در نتیجه کاهش وزن است.

برنامه غذایی شما در ماه رمضان باید به گونه ای باشد که تمام گروه‌های غذایی به صورت زیر مصرف شوند:

۱ـ نان و غلات

این گروه شامل انواع نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی است که منابع خوبی از انرژی، مواد حاوی نشاسته، پروتئین، املاح و فیبر هستند.

توصیه می‌شود از نان‌های کامل مانند نان سنگک و جو، که منابع خوب فیبر هستند، استفاده کنید.

۲ـ شیر و لبنیات

این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک است، که منابع خوبی از کلسیم و پروتئین برای حفظ فعالیت طبیعی بدن هستند، ولی بهتر است انواع کم چرب و کم نمک را انتخاب کنید.

۳ـ گوشت و جانشین‌های آن

این گروه شامل انواع گوشت‌های قرمز و سفید، تخم مرغ و حبوبات هستند که منابع خوبی از پروتئین، ویتامین‌های گروه B و آهن می‌باشند.

هنگام استفاده از گوشت قرمز، چربی‌های قابل رؤیت گوشت را پاک کرده و از حبوبات و گوشت سفید بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید.

٤ ـ سبزی‌ها

از انواع سبزی به صورت پخته یا خام در برنامه رژیم روزانه استفاده کنید. این گروه منابع خوبی از ویتامین‌های A ، C و فیبر هستند.

٥ ـ میوه‌ها

این گروه شامل انواع میوه‌های تازه و خشک مانند برگه‌ها، کمپوت و آب میوه‌ها بوده و منابع خوبی از ویتامین C و فیبر هستند.

توصیه می‌شود از مرکبات که منبع خوب ویتامین C هستند، به طور روزانه استفاده کنید و در صورت تمایل از آب میوه و کمپوت حتماً از نوع خانگی و با میزان قند کم مصرف کنید.

٦ ـ گروه متفرقه

این گروه شامل انواع دانه‌های گیاهی از قبیل پسته، بادام و فندق، و انواع روغن‌های مایع، جامد، کره، خامه، سس سفید هستند، هم چنین منابع خوبی برای تأمین انرژی و ویتامین محلول در چربی(A ،D ،E ،K) به شمار می‌روند.

توصیه می کنیم مصرف روغن‌های جامد نباتی و حیوانی، کره، خامه، سس سفید، انواع دسرها، شرینی‌ها و شکلات را کاهش دهید و از روغن‌های مایع گیاهی مانند زیتون و دانه‌های گیاهی از قبیل پسته، بادام، فندق، بادام زمینی و... استفاده کنید.

چند توصیه مهم برای روزه داری

۱) از غذاهای پر حجم برای سحری استفاده نکنید.

۲) از مصرف غذاهای چرب برای سحری پرهیز کنید.

۳) از مصرف چای زیاد در سحری خودداری کنید.

۴) از کربوهیدراتهای پیچیده مانند نان، برنج، سیب زمینی در وعده سحر استفاده کنید. مصرف این مواد باعث کاهش حس گرسنگی در طول روز می‌شود.

۵) با منابع قندی و انرژی مانند خرما، آب میوه، انواع شربت و شله زرد افطار کنید.

۶) شام را سبک و کم حجم میل کنید. هیچ گاه چند نوع غذا را با هم مصرف نکنید.

۷) مصرف شام را با استفاده از میوه در حجم کم خاتمه دهید.

۸) پس از مصرف شام، حتماً وعده مختصری، شامل میوه، شیر یا انواع مغزهای گیاهی مانند پسته و بادام استفاده کنید.

۹) از زمان صرف افطار تا قبل از خواب مایعات، زیاد بنوشید.

۱۰) از مصرف انواع دسرها و شیرینی‌ها با شکر زیاد در برنامه افطار و سحر خودداری کنید.

۱۱) مصرف قندها و شیرینی‌های طبیعی را مانند خرما و توت که منابع خوبی از املاح، ویتامین‌ها و انرژی هستند به جای انواع شیرینی تهیه شده با شکر توصیه می کنیم.

۱۲) مصرف غذا در وعده‌های سحر، افطار، شام و بعد از شام به صورتی باشد که هیچ گاه احساس سیری کامل نکنید.

۱۳) با وجود این که روزه داری می‌تواند، مشکلات سلامتی مانند فشار خون بالا، چربی خون بالا، چاقی و اختلالات گوارشی را بهبود بخشد، اما افرادی که بیماری‌های مزمن مانند دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، نارسایی‌های کلیه و نوسانات فشار خون دارند، به طور حتم با پزشک معالج خود مشورت کرده و در صورت صلاح دید پزشک می‌توانند روزه بگیرند.

۱۴) هنگام افطار از آغاز کردن تغذیه با آب سرد نوشابه و مانند این ها جداً خودداری کنید. به جای آب سرد کمی آب گرم یا چای میل کنید.

۱۵) افطار را با خوردن خرما، کشمش، عسل و به طور کلی با یک قند طبیعی آغاز کنید. به این ترتیب اشتها کنترل می شود و زیاده خوری کم‌تر پیش می‌آید.

۱۶) خوردن چای شیرین کم رنگ، شیر گرم، فرنی و حلیم کم‌روغن در آغاز افطار مناسب است.

۱۷) نان و پنیر و سبزی (ضد عفونی شده) و یا نان و پنیر و مغز گردو نیز خوب است.

۱۸) سبزی را در افطار میل کنید. سبزی در سحری گاهی منجر به تشنگی در طول

روز می‌شود.

۱۹) از آشامیدن آب فراوان در وسط غذا خودداری کنید. آب در وسط غذا سبب رقیق شدن شیره گوارشی و اختلال در هضم می‌شود.

۲۰) در زمان بین افطار تا سحر، البته با رعایت فاصله با غذا، آب کافی بیاشامید.

۲۱) حتماً برای صرف سحری، کمی زودتر از خواب برخیزید و با آرامش خاطر سحری بخورید. حتی اگر میل به خوردن غذا در سحر ندارید، آب، چای، شیر و مانند این‌ها را فراموش نکنید.

۲۲) از خوردن تنقلات فراوان خودداری کنید.

۲۳) حتماً در غذای افطار و به خصوص سحر میوه میل کنید. علاوه بر میوه‌جات فصل، از خیسانده برگهٔ آلو، زردآلو، انجیر و مانند این ها هم می توان به عنوان میوه استفاده کرد. گوجه فرنگی هم می تواند نقش میوه را داشته باشد.

۲۴) اگر در ماه رمضان دچار یبوست می‌شوید. علاوه بر میوه از خورش‌های ملین مثل خورش آلو و خورش‌های سبزی‌دار بیشتر استفاده کنید.

۲۵) در طول زمان امساک (روزه) از رفتن به حمام داغ، خون دادن و کارهایی که موجب ضعف و بی‌حالی می‌شود خودداری کنید.

۲۶) معده خالی در هنگام افطار تحمل غذای خشن را ندارد، لذا خوردن غذاهای س‌هل الهضم و تقریباً نرم برای افطار مناسب‌تر است.

۲۷) اگر تخم مرغ میل می کنید در درجه اول به صورت آب‌پز سفت و در درجه دوم به صورت نیم‌بند (به شرط آن که سفیده آن منعقد شده باشد و زرده کمی حالت سفتی به خود گرفته باشد) میل کنید. تخم مرغ نیمرو زیان بخش بوده و همچنین دیر هضم‌تر از تخم مرغ آب‌پز است.

۲۸) سالاد (بدون پیاز) مکمل خوبی برای غذاها در ماه مبارک رمضان است.

۲۹) بادنجان، فلفل و سایر ادویه‌ها گاهی موجب احساس تشنگی در طول روز می‌شود.

۳۰) آشامیدن آب یخ یا نوشابه خیلی سرد برای معده خالی زیان بخش است.

۳۱) اگر به اقتضای فصل گرما یا فعالیت‌های بدنی، در طول روزه‌داری زیاد عرق کردید، نمک از دست رفته توسط عرق را، به صورت‌های مختلف در افطار و سحر جبران کنید.

۳۲) از تغییرات شدید در عادات غذایی و خوردن غذاهای نامأنوس یا غذاهایی که برای شما ناراحتی به وجود می‌آورد لااقل در ماه رمضان خودداری کنید.

۳۳) کله‌پاچه، سیرابی و شیردان موجب تشنگی زیاد می‌شود. لذا بهتر است میل نکنید ولی اگر مایلید میل کنید به صورت کم آب، کم نمک و آن هم در افطار میل کنید.

۳۴) مصرف نوشابه‌های گازدار به طور کلی و در ماه مبارک رمضان به طور خاص ممکن است موجب تحریک در معده به خصوص معده افراد مبتلا به التهاب معده (گاستریت) شود.

۳۵) در ماه مبارک بیش از سایر اوقات به بهداشت دهان و دندان توجه کنید. حتماً بعد از صرف افطاری و سحری دندان‌های خود را به دقت مسواک کنید. مسواک را طوری در لیوان قرار دهید که قسمت موئین آن بیرون بماند و زود خشک شود.

تغذیه در فصل تابستان

بستنی هایی که از شیرهای غیر پاستوریزه تهیه می شوند، می توانند حامل میکروب تب مالت باشند.

با آغاز فصل گرما تغییراتی در تغذیه افراد ایجاد می شود، تغذیه نامناسب در فصل گرما لطمات جبران ناپذیری به سلامت افراد به خصوص کودکان، نوجوانان و سالمندان وارد می کند.

در فصل گرما مواد غذایی آسیب پذیرند و زودتر فاسد می شوند، سعی کنید در فصل تابستان در منزل غذا صرف کنید و حتی الامکان از مصرف ساندویچ و پیتزا در خارج از منزل خودداری کنید.

مسمومیت غذایی یکی از بیماری ها است که در فصل تابستان بیشتر دیده می شود، مسمومیت های غذایی سبب می شود انسان آب زیادی از دست دهد و این مسئله

مشکلات فراوانی را برای فرد بوجود می آورد.

افراد باید در مصرف بستنی زیاده روی نکنند، افراط در خوردن بستنی موجب افزایش وزن می شود و در ضمن بستنی به تنهایی نمی تواند نیازهای انسان را تأمین کند.

افراد باید از مصرف نوشابه های گازدار نیز اجتناب کنند، نوشابه های گازدار علاوه بر قند زیاد از اسید فسفریک بالایی برخوردار هستند که این ماده موجب بر هم خوردن تعادل کلسیم و فسفر و مانع جذب کلسیم می شود که این عامل در کودکان ایجاد اختلال رشد می کند و در بزرگسالان نرمی استخوان و در سالمندان پوکی استخوان را به همراه دارد.

توصیه می شود در فصل تابستان برای رفع عطش از آب سالم بهداشتی و کمی لیموترش استفاده کنید.

تغذیه سالم اسلحه مخفی دولت ها
برای کاستن جرائم

بر اساس تحقیقی در انگلستان افزودن ویتامین ها، مواد معدنی و گروهی از اسیدهای چرب به رژیم غذایی جوانان حدود ۲۵٪ از میزان ضایعات اجتماعی در این گروه کاسته است. این میزان کاهش که بنا به نظر کارشناسان «قابل توجه» ذکر شده بعد از تحقیقات مفصل تر بعدی از نظر اقتصادی به صرفه نیز تشخیص داده شد. مجله سلطنتی روانپزشکی انگلستان به صراحت عنوان کرد تغذیه بهتر باعث کم کردن جرائم و کاهش تعداد زندانیان می شود. بر این اساس دیوان عدالت این کشور با توجه به اینکه کاهش ۲۵ درصدی آسیب های اجتماعی و جرائم رقم قابل توجهی است؛ مسئولین زندانها را تشویق کرده که این مطالب را جدی بگیرند و این اقدام تغذیه ای را به رژیم غذایی زندانیان اضافه کنند. ناگفته نماند که این سری تحقیقات که ادامه نیز دارد نشان داده که آسیبهای اجتماعی عوامل مختلفی دارند و تغذیه ناصحیح از مهمترین عواملی است که موجب چنین پدیده ای می شود.

تغذیه صحیح

تغذیه درست در عمل کاریست دشوار. این سختی بیشتر مربوط به کنارگذاشتن عادت‌های کهن و سالهای سال شیوه تغذیه نادرست است. اما تغذیه سالم حتماً به معنای صرف نظر کردن ازخوردنی‌های دوست داشتنی و لذیذ نیست. اصل مطلب رعایت حد و مرز در خوراک است. این موضوع در این قسمت، دربرگیرنده ده دستور در جهت چگونگی تغذیه درست می‌باشد.

متنوع بخوریم!

متنوع و به اندازه خورده و به تناسب در ترکیب مواد غذایی بایکدیگر توجه کنیم.
در روز چندین بار غلات و به اندازه کافی سیب زمینی بخوریم.
نان ـ ماکارونی ـ برنج ـ غلات و سیب زمینی منبع ویتامین‌ها و مواد معدنی و فیبر هستند و درعین حال کم چربی می‌باشند.
درمورد سبزیجات و میوه ـ اصل پنج بار در روز را فراموش نکنیم!
مصرف پنج بار میوه و سبزیجات در روز ایده‌ال است. بهتر است که این محصولات ـ تازه مصرف شده و یا در صورت امکان خیلی کم وکوتاه پخته شده باشند. یک بار از این پنج بار، آب میوه مصرف کنیم.
روزانه به اندازه کافی ـ لبنیات و حداقل یکبار در هفته ماهی بخوریم. گوشت و تخم مرغ هم به اندازه مصرف کنیم.
لبنیات و ماهی مواد غذایی زیادی مثل کلسیم در بردارند. ماهی منبع ید و سلنیوم و امگا ۳ می‌باشد. گوشت به‌خاطر درصد زیاد آهن و ویتامین های B_1 - B_6 و B_{12} اهمیت دارد. مصرف ۳۰۰ تا ۶۰۰ گرم گوشت درهفته معمولاً کافی است. در صورت مصرف گوشت و لبنیات ـ نوع کم چربی آن پیشنهاد می‌شود.
چربی ـ کم مصرف کنیم و از مواد پرچربی صرف نظر کنیم.

مصرف زیاد چربی باعث چاقی شده و می تواند ناراحتی‌های قلبی و سرطان را به دنبال داشته باشد. ۷۰ تا ۹۰ گرم چربی در روز ـ آن هم در صورت امکان روغن ویا چربی های گیاهی کافی خواهد بود. فراموش نکنیم که مقدار زیادی چربی نامرئی در محصولات گوشتی ـ مثل سوسیس و کالباس ـ و شیرینی ها و شکلات ها و محصولات لبنیاتی وجود دارد.

۷ روش برای سالم غذا خوردن

بیآموزید که چطور توازن زندگیتان را حفظ کنید؟

یکی از رموز سلامتی این است که تفاوت بین غذای سالم و ناسالم را دریابیم. انتخابهایی که می کنیم سلامتی ما را به شدت تحت تأثیر قرار می دهند. حتی تغییرات بسیار کوچک در مواد غذایی مصرفی ما، تأثیر بسیار مثبتی روی سلامتی، آسایش فکری و جسمی و انرژی ما دارد. به طور مثال ... پروتئین های سالم آمینو اسیدهای مورد نیاز بدن را برای ساخت و ترمیم ماهیچه ها، پوست، مو و ناخن ها تأمین می کند و همچنین درصد کلسترول، چربی ها و مواد شیمیایی در آن پایین تر است. ماهی آزاد، سویا، حبوبات و غلات، خشکبار و خمیر بادام زمینی جزء پروتئین های سالم به حساب می آیند.

پروتئین های ناسالم مثل گوشت گاو، گوشت گوسفند و سوسیس حاوی مقدار بالایی کلسترول، چربی، هورمون و آنتی بیوتیک است. با اینکه نیاز بدن شما را به آمینو اسیدها تأمین می کنند، موجب کند شدن جریان خون در رگها می شوند. چربی های سالم همان چربی های اشباع نشده هستند. روغن زیتون، روغن کانولا، روغن های گیاهی و روغن گردو جزء این دسته چربی ها هستند. این چربی ها باعث می شوند که بدن آنتی اکسیدان های حلال چربی مثل ویتامینA، E، D و K و لیکوپن جذب کند. چربی های ناسالم همان چربی های اشباع شده مثل کره و مارگارین هستند. استفاده از این چربی ها به انواع بیماری های قلبی، کلسترول و

تری گلیسیرید بالا و چاقی می انجامد. کربوهیدرات های سالم شامل جو دوسر، برنج قهوه ای، گندم، گل کلم، کدو تنبل، سبزیجات، سیب زمینی شیرین، حبوبات و کلیه میوه ها می شود. اینها کلسترول را پایین آورده، به هضم غذا کمک می کنند و انسولین و قند خون را تنظیم می کند. کربوهیدرات های ناسالم درصد قند بالایی دارند و شامل آب نبات، نان سفید، انواع سودا، بستنی، کیک و شیرینی است. این مواد انسولین و قند خون را برهم می زند. یک راه خوب برای انتخاب مواد غذایی سالم این است که آنهایی را انتخاب کنیم که رنگ شفاف تری دارند، چون این مواد حاوی مقدار بیشتری ویتامین، مواد معدنی و مواد شیمیایی گیاهی هستند. به طور مثال، گریپ فروت قرمز و صورتی حاوی آنتی اکسیدان هایی به نام لیپوکن است که برای قلب بسیار مفید بوده و ضد سرطان هستند در صورتی که گریپ فروت سفید این خاصیت را ندارد. در اینجا می خواهیم ۷ راه برای خوردن غذاهایی سالم تر به شما معرفی کنیم.

۱) به جای کاهوی آیس برگ از این به بعد از کاهوی رومایین استفاده کنید. کاهوی رومایین حاوی مقدار بیشتری ویتامین و مواد معدنی مثل ویتامین **A** و **C**، تیامین، ریبوفلاوین، کلسیم و پتاسیم است.

۲) به جای برنج سفید از برنج قهوه ای استفاده کنید. برنج قهوه ای در مقایسه با برنج سفید به طور طبیعی حاوی مقدار بیشتری فیبرو ریبوفلاوین و مقدار کمتری قند است. آرامتر هم هضم می شود.

۳) به جای نان سفید از نان گندم کامل استفاده کنید. نان گندم کامل فیبر، آهن و پتاسیم بیشتری دارد و بسیار خوش خوراک تر از نان سفید می باشد.

۴) به جای سودا سعی کنید از انواع چای سبز، سیاه و گیاهی استفاده کنید. این نوع چای ها حاوی آنتی اکسیدان و مواد شیمیایی گیاهی است که سلامتی شما را بالاتر می برد. برخلاف سودا، می توانید درصد شیرینی آن را خودتان تنظیم کنید.

۵) به جای حبوبات شیرین از حبوباتی استفاده کنید که کامل دانه و سبوس دار باشد. این نوع حبوبات معمولاً پروتئین، فیبر، کلسیم، آهن، ویتامین**A**، تیامین،

ریبوفلاوین و نیاسین بیشتری دارند. علاوه بر داشتن شیرینی کمتر، آرام تر هم هضم می شوند. به همین دلیل شما در طول روز انرژی بیشتری دارید و سریعاً گرسنه نمی شوید.

۶) به جای شیر گاو از شیر سویا استفاده کنید. شیر سویا به هیچ وجه حاوی کلسترول و هورمون نمی باشد و میزان بسیار کمی چربی اشباع شده دارد. همچنین حاوی ایزوفلاون و سایر مواد شیمیایی گیاهی مفید است که سلامتی را بالا می برد. این نوع شیر همچنین جذب کلسیم و ویتامین های D و B۶ را راحت تر می کند.

۷) برای دسر به جای بستنی از شربت یا آبمیوه های نیمه منجمد استفاده کنید.

آبمیوه های نیمه منجمد مقدار بیشتری فیبر دارند و فاقد کلسترول هستند. همچنین حاوی ویتامین های A و C هستند.

برای شروع کار در اینجا طرز تهیه یک نوع از آن آبمیوه های نیمه منجمد را به شما آموزش می دهیم. فاقد کلسترول است و فیبر و آنتی اکسیدان بالایی دارد.

شربت توت فرنگی و پرتقال:

۱ـ ۵ فنجان توت فرنگی منجمد

۱ـ۳ فنجان آب پرتقال

۱ـ۳ فنجان شیر سویا

۲ قاشق غذا خوری کدو تنبل کنسروی

۱ قاشق غذا خوری عسل

به مدت ۱ تا ۲ دقیقه کلیه مواد را در آبمیوه گیری خوب با هم مخلوط کنید تا کاملاً نرم شود. بعد تا زمان مصرف آن را در فریزر نگاه دارید. این مقدار مواد برای دو نفر کافی است.

چهره شاداب و جوان حاکی از تغذیه سالم است

اگر شاداب، چابک، زرنگ، سرحال، با نشاط و دارای نیروی کار هستید. صاحب تن سالمی می باشید که در آن نشسته اید. این دلیل بر آن است که از غذاهای متنوع

طبیعی، سالم، ویتامین دار، با دیاستاز یا مخمر و غذای سرخ نشده و بخصوص از سبزیها استفاده می کنید.

اگر دچار آشفتگی ذهنی، کم هوشی، فراموشی، بی حالی، سستی، و عدم کارآیی و با جان کندن روز را تمام می کنید و از کارتان راضی نیستید و لذت نمی برید و پیری قیافه شما را روزانه بیشتر از روز دیگر چروکیده و خط دار می کند، مسلماً به جسمی ناتوان و کمبود از ویتامینها و مواد غذایی دچار هستید و از غذاهای یکنواخت و دانه های غلات پوست کنده و سفید شده و بدون سبزیجات و میوه جات استفاده می کنید.

اگر مشاهده می نمایید که یک روز، زرنگ تر از روز دیگر هستید به خود بازگردید و تجزیه و تحلیل کنید که چه خورده اید و از نظر روحی در چه فاز وضعیتی بوده اید.

راه صحیح تغذیه با پرهیز جداست. زیرا راه تغذیه صحیح از آن چه بدن ما احتیاج دارد و باید به آن برسد گفتگو می نماید. اما پرهیز از آن چه برای بدن لازم نیست و باید از آن دوری جست سخن می گوید.

چرا این دو موضوع که هم جالب و هم دلپذیر است مورد استقبال مردم قرار نمی گیرد در صورتی که زندگی به رعایت آنها بستگی دارد.

چه خوب است بیآموزیم چه غذاهایی برایمان لازم است و از چه چیزی باید پرهیز کنیم تا بیمار نشویم، و محتاج دارو نگردیم. زیرا عوارض داروها و اثرات سوء آنها بیشتر از سود آنهاست. چه بسا تغذیه صحیح که می تواند موجب شفای بیماریها شود. متأسفانه امروزه چون دانه ها را از پوست جدا می کنند. مثل برنج، جو و گندم تمام مواد غذایی طبیعی، مخصوصاً ویتامینهای گروه B که پایه و اساس زندگی سالمند، از بین می رود.

برای آن خطر تدریجی نابود کننده چه باید کرد؟

۱ـ دانه ها را بوسیله آسیابهای سنگی خرد کرده به مصرف برسانند.

۲ـ لااقل پوست جدا شده آنها را پس از خرد شدن به آنها اضافه کنند.

چه بخوریم تا سالم زندگی کنیم؟

بنابر برخی از آمارها حدود یک پنجم از کودکان زیر ۶ سال کشورمان از سوء تغذیه رنج می برند. سوء تغذیه از عوامل مختلفی ناشی می شود، در این میان عدم یک برنامه غذایی دقیق و علمی که بتواند پروتئین و انرژی لازم را برای حفظ سلامتی کامل بدن تأمین کند، از اهمیت بسزایی برخوردار است.

بنا بر برخی از آمارها حدود یک پنجم از کودکان زیر ۶ سال کشور از سوء تغذیه رنج می برند. سوء تغذیه از عوامل مختلفی ناشی می شود، در این میان عدم یک برنامه غذایی دقیق و علمی که بتواند پروتئین و انرژی لازم را برای حفظ سلامتی کامل بدن تأمین کند، از اهمیت بسزایی برخوردار است.

آنچه در اینجا ذکر می شود یک برنامه غذایی کاملی جهت پیش گیری از سوء تغذیه و حفظ سلامت بدن است که توسط معاونت بهداشتی وزارت بهداشت، انستیتو تحقیقات تغذیه و صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف) تهیه شده است امید است خانواده های محترم با رعایت این برنامه غذایی بر حسب شرایط اقتصادی خود، به حفظ سلامتی و بهداشت اعضای خانواده کمک کنند.

الف ـ گروه شیر و لبنیات

این گروه شامل موادی مانند شیر، ماست، پنیر، کشک و بستنی است.

مواد مغذی مهم: پروتئین، کلسیم، فسفر، بعضی از انواع ویتامینهای گروه ب ـ ویتامین آ

واحد اندازه گیری: هر واحد از این گروه برابر است با یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست یا ۳۰ گرم پنیر یا یک چهارم گرم لیوان کشک پاستوریزه یا ۱/۵ لیوان بستنی

مقدار مصرف: برای افراد بالغ سالم، مصرف روزانه ۲ واحد یا بیشتر توصیه می شود، (هر واحد برابر با یک لیوان است) این گروه، برای رشد و استحکام استخوانها و دندانها و سلامت پوست لازم است.

چگونه از گروه شیر و لبنیات استفاده کنید:

۱) از شیر های پاستوریزه شده کم چربی (۲/۵در صد یا کمتر) استفاده کنید.

۲) اگر به شیر پاستوریزه دسترسی ندارید می توانید شیر تازه را به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و سپس مصرف کنید.

۳) سرشیر و خامه کمتر مصرف کنید.

۴) از پنیرهای تهیه شده از شیر پاستوریزه استفاده کنید.

۵) بستنی هایی را مصرف کنید که از شیر پاستوریزه تهیه شده باشد.

۶) اگر کشک، پاستوریزه نیست، حتماً قبل از مصرف، مقداری آب به آن اضافه کنید و حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در حال به هم زدن بجوشانید.

ب ـ گروه گوشت و حبوبات

این گروه شامل موادی مانند: گوشتهای قرمز(گوسفند و گوساله) گوشتهای سفید (مرغ، ماهی، پرندگان)، امعاء و احشاء (جگر، دل، قلوه، زبان، مغز) تخم مرغ و حبوبات (نخود، لوبیا، عدس، باقلا، لپه، ماش) است.

مواد مغذی مهم: پروتئین، آهن، روی و بعضی از انواع ویتامین های گروه ب

واحد اندازه گیری: بجای هر ۳۰ گرم گوشت با چربی متوسط، می توان از یک عدد تخم مرغ یا یک فنجان حبوبات پخته یک سوم یا یک دوم فنجان حبوبات خام استفاده کرد.

مقدار مصرف: برای افراد بالغ سالم مصرف روزانه ۲ واحد یا بیشتر(۶۰ تا ۹۰ گرم) از این گروه توصیه می شود.

این گروه برای رشد، خونسازی و سلامت سیستم عصبی لازم است.

چگونه از گروه گوشت و حبوبات استفاده کنید:

۱) قبل از مصرف گوشتهای قرمز، تمام چربی قابل رؤیت آن را جدا کنید. پوست مرغ را که حاوی چربی زیاد است جدا کنید.

۲) حتی الامکان از سرخ کردن گوشت اجتناب کنید.

۳) مغز و زبان دارای چربی و کلسترول فراوان است، در خوردن آنها افراط نکنید.

۴) اگر می خواهید گوشت یخ زده را به صورت آب پز بخورید، آن را بلافاصله بپزید و اگر بخواهید بصورت کباب شده یا به صورت های دیگر بخورید، برای خارج کردن گوشت از حالت یخ زده باید آن را ۲۴ ساعت در قسمت پایین یخچال قرار دهید و بعد بپزید.

۵) بهتر است به جای گوشت قرمز ، بیشتر از گوشتهای سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید.

۶) برای بزرگسالان مصرف زرده تخم مرغ به علت دارا بودن کلسترول زیاد باید به حداکثر ۳ عدد در هفته محدود شود.

۷) مصرف حبوبات به علت دارا بودن فیبر و پروتئین زیاد توصیه می شود.

ج ـ گروه نان و غلات

این گروه شامل موادی مانند انواع نان، برنج، ماکارونی، گندم، جو و ذرت است.

مواد مغذی مهم: انرژی، بعضی از انواع ویتامین های گروه ب، آهن و مقداری پروتئین است.

واحد اندازه گیری: یک استکان کوچک برنج خام (۸۰ گرم) یا دو استکان کوچک (۱۶۰ گرم برنج پخته) یا یک دوم لیوان ماکارونی پخته می تواند جانشین ۴ کف دست، نان شود.

مقدار مصرف: برای افراد بالغ سالم، مصرف روزانه ۴ واحد یا بیشتر توصیه می شود. این گروه برای تأمین انرژی، رشد و سلامت سیستم عصبی لازم است.

چگونه از گروه نان و غلات استفاده کنید؟

۱) تا آنجا که ممکن است برنج را به صورت کته مصرف کنید.

۲) سعی کنید بیشتر از نانهای حاوی سبوس (مثل نان جو، سنگک و بربری) استفاده کنید.

۳) نان را به اندازه مصرف خانواده بخرید و از مصرف نانهای کپک زده جدا خودداری کنید.

۴) برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات، بهتر است آنها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کنید (مثلاً عدس پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و غیره)

د ـ گروه میوه ها و سبزی ها

این گروه مرکب است از:

* سبزیها و میوه های غنی از ویتامین ث (مثل سبزیهای برگی و سایر سبزی ها مثل گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای و میوه هایی مثل مرکبات و توت ها)

* سبزیها و میوه های غنی از ویتامین آ (سبزیها و میوه هایی که به رنگ سبز تیره نارنجی هستند مثل سبزیجات برگی، اسفناج، هویج، گوجه فرنگی، طالبی، زرد آلو، شلیل، هلو) ضمناً سبزیها و میوه ها حاوی مقداری ویتامینهای گروه ب، آهن و مقدار قابل توجهی فیبر است.

واحد اندازه گیری: یک عدد میوه متوسط (یک سیب یا پرتقال یا هلو) یا یک چهارم طالبی متوسط یا ۱۲ دانه بزرگ گیلاس یا ۴ عدد زرد آلو یا ۱۵ حبه انگور یا یک دوم لیوان آب میوه یا یک فنجان سبزی خام یا یک دوم فنجان سبزی پخته است.

مقدار مصرف: برای افراد بالغ سالم روزانه ۴ واحد یا بیشترتوصیه می شود. این گروه برای ترمیم زخم ها، تأمین دید در تاریکی، سلامت پوست و حفظ مقاومت بدن در برابر عفونتها لازم است.

چگونه از گروه میوه ها و سبزیها استفاده کنید

۱) تا آنجا که ممکن است سبزیها را به صورت خام مصرف کنید چون ویتامینهای آن بیشتر حفظ می شود.

۲) از سرخ کردن سبزیها خودداری کنید.

۳) قبل از مصرف سبزیها و میوه ها آنها را به دقت شسته و ضد عفونی کنید.

۴) در صورت عدم دسترسی به مواد ضد عفونی کننده می توانید برای شستشوی سبزی آن را در آب نمک ۱۰ درصد (به ازاء هر لیوان معمولی آب ۳ قاشق مرباخوری نمک) به مدت یک ربع قرار دهید.

۵) تا آنجا که ممکن است میوه هایی را که پوست آنها قابل مصرف است با پوست بخورید.

۶) برای پختن سبزیها از آب کم استفاده کنید و از آب حاصل از طبخ سبزیها در غذا استفاده کنید.

۷) برای پختن سبزی آب را به جوش بیاورید، سبزی را در آب جوش بریزید و مدت ۲۰ دقیقه بپزید.

۸) در وقت پختن سبزی، در ظرف را ببندید.

۹) برای پختن سبزیهای تازه، آنها را بلافاصله بعد از خرد کردن بپزید.

۱۰)اگر میوه را پوست کندید، از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری کنید.

هـ ـ گروه متفرقه

این گروه مرکب است از:

۱) مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و غیره)

۲) چربی ها (روغنهای جامد، روغنهای مایع، پیه و دنبه، کره، خامه و سرشیر، سس های چرب مثل مایونز و چیپس)

۳) قند و شکر و شیرینیها مثل انواع مربا، شربتها، انواع شیرینی های خشک و تر، انواع پیراشکی های شیرین، آب نبات، شکلات

۴) ترشی ها و چاشنی ها (انواع شور، فلفل، نمک، زردچوبه، دارچین و...)

۵) نوشیدنیها (نوشابه های گازدار، چای، قهوه، شربت ها، پودرهای آماده مثل پودر پرتقال و...

چگونه از گروه متفرقه استفاده کنید:

۱) انواع مغزها میان وعده های مناسبی برای تأمین انرژی و برخی و مواد مغذی است.

۲) بهتر است مغزها به صورت خام مصرف شوند و از نمک کمتری استفاده شود.

۳) بهتر است روغن ها را بیشتر از انواع مایع.(با منشاء گیاهی) مصرف کنید.

۴) از حرارت دادن زیاد روغن ها خودداری کنید.

۵) سعی کنید مصرف چربی ها، شیرینی ها و چاشنی ها را محدود کنید.

۶) تا آنجا که ممکن است، مصرف نوشیدنیهای ذکر شده در گروه را محدود کرده، نوشیدنیهایی مثل آب، شیر، آب میوه و آب هویج تازه مناسب است.

۷) برای رفع تشنگی، نوشیدن آب ساده به هر آشامیدنی دیگری ترجیح دارد.

۸) با وجود آنکه چیپس از سیب زمینی تهیه می شود ولی به دلیل داشتن چربی و نمک زیاد باید مصرف آن را محدود کرد.

بهتر است به جای گوشت قرمز، بیشتر از گوشتهای سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید.

مصرف روزانه ۴ عدد میوه سیب یا پرتقال برای ترمیم زخم ها، تأمین دید در تاریکی، سلامت پوست و حفظ مقاومت بدن لازم است.

تغذیه متعادل و هرم مواد غذایی

برای اکثر ما، بدست آوردن تعادل در زندگی یک امر بسیار حیاتی و مهم است و جنبه های مختلف زندگی نظیر فعالیت های درسی، ورزشی، شغلی، اجتماعی و... را در بر می گیرد. ایجاد تعادل در تغذیه نیز به همین ترتیب است. برای اینکه بدن خود را در بهترین وضعیت حفظ کنید لازم است که نوع و زمان مصرف مواد غذایی را به دقت تنظیم نمایید. یک رژیم غذایی متعادل به معنا مصرف مواد مختلف برای اشخاص مختلف است. یک رژیم غذایی خاص لزوماً برای همه افراد مناسب نیست ولی صرف نظر از سن یا سطح فعالیت برای تغذیه مناسب سه اصل کلی وجود دارد: تعادل ، تنوع و میانه روی.

تعادل بدست آوردن تعادل دو حیطه را در بر می گیرد. نخست آنکه شما باید مابین مقدار کالری دریافتی و میزان کالری که می سوزانید تعادل برقرار کنید به عنوان نمونه یک دختر شانزده ساله ممکن است در فعالیت روزمره تنها نیاز به ۱۸۰۰ کالری داشته باشد اگر این فرد در یک تیم بسکتبال نیز بازی کند ممکن است نیازش تا ۲۴۰۰ کالری در روز

افزایش یابد. برای ثابت نگه داشتن وزن این ورزشکار باید به طور متوسط ۲۴۰۰ کالری در روز مصرف نماید. دوم آنکه لازم است دریافت مواد غذایی انرژی زا یعنی کربوهیدراتها، پروتئین و چربی را متعادل سازد. حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد کالری شما باید از کربوهیدراتها، ۱۲ تا ۲۰ درصد از پروتئین و ۲۰ تا ۲۵ درصد از چربی تأمین شود. تنوع برای اینکه بدن شما سالم بماند نیاز به مواد غذایی بسیار متفاوتی دارد و بهترین راه برای اینکه اطمینان بیابید تمام مواد غذایی مورد نیازتان تأمین شده، مصرف مواد غذایی متنوع است. هر گروه غذایی تأمین کننده مواد غذایی خاص است و هر غذای خاص ترکیب منحصر به فردی از مواد مغذی دارد. به عنوان مثال: فراورده های لبنی پروتئین و کلسیم را فراهم می سازد. فرآورده های گوشتی آهن، روی و پروتئین را فراهم می کند. غلات دارای کربوهیدرات و ویتامین های خانواده B فراوان است. میوه جات و سبزیجات حاوی ویتامین های C و A و تعدادی از عناصر معدنی کم یاب هستند . اگر یکی از گروه های غذایی را از وعده های غذایی خود حذف کنید در واقع آن دسته از مواد غذایی را که توسط آن گروه تأمین می شود از دست داده اید و خطر پیدایش عدم تعادل و عدم کیفیت مواد مغذی وجود دارد. این امر می تواند به کاهش کارآیی و مشکلات احتمالی طولانی مدت برای سلامتی منجر شود. در میان گروه های غذایی، هر غذا تا حدودی مواد مغذی متفاوتی دارد سیب و موز غنی از پتاسیم فراوانی هستند. حال آنکه مرکبات و طالبی دارای ویتامین سی هستند رژیم خود را از تمام گروههای غذایی تشکیل دهید و در هرگروه نیز انتخابهای خود را تغییر دهید.

میانه روی اکثر مردم بیش از آنکه از کمبود مواد غذایی رنج ببرند، بیش از حد مورد نیاز از مواد غذایی استفاده می کنند و معمولاً غذای مصرفی آنها دارای کالری زیاد و چربی، کلسترول و سدیم بسیار بالا می باشد. میانه روی در مصرف این قبیل غذاها بخشی از یک رژیم غذایی متعادل است. بریدن و دور ریختن چربی قابل مشاهده نظیر دنبه گوشت، پوست مرغ و... آسان است. ولی حذف چربی نهفته در غذاها دشوار می باشد. غذاهایی از قبیل پیراشکی، کلوچه، کیک، گوشت سرخ کرده، سیب زمینی سرخ کرده، لازانیا و پیتزا ممکن است مقدار زیادی چربی داشته باشد. هرم مواد غذایی باز کردن کلید تغذیه

موفقیت آمیز از طریق تعیین نیازهای تغذیه ای فرد بر مبنای سن و میزان فعالیت و و سپس ترجمه این نیازها به انتخاب های غذایی امکان پذیر است. هرم مواد غذایی می تواند به شما کمک کند تا غذاهای را بر گزینید که به تعادل، تنوع و میانه روی برسید. در قاعده این هرم غلات و حبوبات نظیر انواع نان، برنج و ماکارونی قرار دارد. این مواد غذایی دارای مقادیر زیادی کربوهیدرات هستند و باید اساس و زیر مبنای رژیم غذایی شما را تشکیل دهند و بیش از سایر مواد غذایی از آنها استفاده کنید . میوه جات و سبزی جات لایه بعدی هرم را تشکیل می دهند. اغلب مردم به اندازه کافی از میوه و سبزی استفاده نمی کنند. بدین ترتیب از مواد مغذی موجود در این غذاها محروم می شوند. فرآورده های گوشتی و لبنی لایه بعدی را تشکیل می دهند. این غذاها اغلب منشاء حیوانی دارند. از آنجا که این مواد غذایی دارای چربی زیادی هستند سعی کنید از انواع کم چرب (مثل شیر کم چرب، گوشت لخم و...) استفاده نمایید. در رأس هرم چربی ها، شیرینی جات و انواع روغن قرار دارند. غذاهایی نظیر سس سالاد، پنیر خامه ای، کره، مارگارین، شربت، شیرینی دارای کالری زیادی هستند و ویتامین و مواد معدنی آنها کم است. حتی الامکان کمتر از این غذاها استفاده کنید.

تغذیه سالم و رابطه آن در بازدهی فعالیت و کار

از آنجا که سلامت مدیران و کارمندان نقش حیاتی در فعالیت و انجام تعهدات آنان دارد، ضروری است مدیران و کارمندان شرایط زندگی شخصی خود اعم از تغذیه، تحرک فیزیکی، استراحت و ... را به گونه ای سامان دهند که نه تنها بازدهی کار آنان را در محیط کار افزایش دهد بلکه بیماریهای ناشی از یکنواختی کار، کم تحرکی فیزیکی، مشغله زیاد فکری و تغذیه نامناسب دامنگیر آنان نشود. زیرا بیماری مستمر مدیران و کارمندان فقط روند زندگی شخصی آنان را مختل نمی کند بلکه تأثیر مخرب بیماری وعدم حضور آنان در محل کار تا بدان حد است که یک سازمان را ممکن است تا مرز رکود و تعطیلی آن سوق دهد. مهمترین و شناخته شده ترین آفت سلامتی برخی از مدیران و کارمندان

ورزش نکردن، تغذیه نامناسب و عدم استراحت کافی است. از این رو، امروزه بسیاری از آگاهان و متخصصان فن مدیریت بر این اعتقادند که افزون بر نقش محوری ورزش و استراحت کافی در سلامت مدیران و کارمندان رعایت رژیم غذایی مناسب و تغذیه صحیح در محل کار پایه و اساس دستیابی به سلامتی و توفیق در کار است. در یک رژیم غذایی مناسب از یک طرف باید مواد غذایی را متناسب با سن، میزان تحرک جسمی، وضعیت کار و شرایط جسمی خود انتخاب نمود و از سوی دیگر حجم غذای مورد مصرف در هر نوبت را مد نظر داشت و از خوردن غذای پرحجم علی الخصوص در محل کار جداً اجتناب نمود. یکی دیگر از موارد تغذیه نامناسب مصرف بیش از حد مجاز غذاهای دارای کلسترول است. رژیم غذایی پر کلسترول بیماری قلبی و در سنین بیش از چهل سال سکته قلبی را در پی خواهد داشت. از این رو، توصیه می شود در رژیم غذایی خود به غذاهایی که خوردن آنها کلسترول را افزایش یا کاهش می دهند توجه نموده و تا آنجا که ممکن است غذاهای پر کلسترول صرف ننمائید. مواد غذایی که کلسترول خون را افزایش نمی دهند:

۱)گوشت سفید (مرغ وماهی) و گوشت قرمز بدون چربی، گوشت قرمز حتی کم چرب آن باید کمتر مصرف شود.

۲) از سفیده تخم مرغ با خیال راحت استفاده کنید. زرده تخم مرغ باید به ۳ عدد در هفته محدود شود.

۳) هر روز میوه میل کنید (هر وعده برابر با ۱۲ فنجان میوه) در صورت امکان یکی از وعده های خوردن روزانه میوه را به مرکبات اختصاص دهید.

۴) سبزیها را می توانید بدون محدودیت مصرف کنید. توصیه می گردد سبزیهایی که رنگ آنها تیره است مانند لوبیا سبز و یا سبزیهائی که پوست آنها سبز و درونشان زرد است مانند (کدو) روزانه مصرف شوند. سبزیها را می توان به صورت پخته ، خام ، بخارپز مصرف نمود.

۵) خشکبار (گردو، بادام زمینی و...) را می توانید به مقدار کم مصرف کنید (هر هفته یک قاشق غذاخوری)

۶) از مصرف لبنیات چرب خودداری کنید. از شیر و فرآورده های لبنی که رویه چرب آنها گرفته شده است مانند پنیر کم چربی ، ماست کم چربی و شیر کم چربی استفاده نمائید.

۷) نان برشته را به میزان چهار تکه کوچک در روز می توان مصرف نمود.

۸) نوشیدنی های ساده مانند چای و آب میوه را تا حد ممکن بدون شکر مصرف نمائید. توصیه می شود هر روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

۹) روغن مایع با منشاء گیاهی به میزان کم در غذاهای پخته مصرف نمائید.

۱۰) هر روز نصف فنجان غلات گرم شده یا ۳ - ۴ فنجان غلات سرد استفاده کنید.

غذاهایی که میزان کلسترول خون را افزایش می دهند:

* گوشت قرمز با چربی - گوشت مرغ دارای چربی (مانند گوشت مرغابی و غاز)، پوست و چربی مرغ، همبر گر، جگر، انواع کنسروماهی در روغن

* تخم مرغ : زرده تخم مرغ را باید به ۳ عدد در هفته محدود نمود.

* میوه : نار گیل

* سبزی : از آوو کادو و روغن زیتون پرهیز کنید. سبزیهای دارای نشاسته (مانند سیب زمینی ، ذرت و لوبیا) باید فقط یک بار در روز و به جای وعده نان و غلات استفاده شوند.

* خشکبار: در خوردن خشکبار به مقدار زیاد اجتناب کنید. استفاده از گردو و بادام زمینی به یک قاشق غذاخوری پر در هر هفته محدود شود.

* لبنیات : خامه، بستنی، شیر پرچربی، مواد لبنی حاوی شیر پرچربی، ماست و پنیر پرچربی مصرف ننمائید.

* روغن ها و چربی ها: کره، روغن زیتون، بادام زمینی و روغن نار گیل، پیه، مار گارین جامد، سس خامه و روغن سالاد مصرف نکنید.

* دسرها و غذاهای سبک: غذاهای سبک سرخ شده مانند چیپس، شکلات، شیرینی، مربا، ژله و شربت، مواد حاوی شیر و بستنی استفاده نشود.

* نوشیدنی: آب میوه دارای شکر و شیر کاکائوی دارای شکر مصرف نشود.

*** نکات مهم:**

۱) به خاطر داشته باشید که حتی غذاهایی که ممنوعیت مصرف ندارند را نیز با اعتدال و میانه روی مصرف نمائید.

۲) در رژیم غذایی برای کاهش کلسترول، ازچربیهای حیوانی وگوشت های پرچربی اجتناب کنید.

۳) در رژیم غذایی برای کاهش تری گلیسیرید، مصرف شیرینی ها و کربوهیدراتها مانند آرد، نان و سیب زمینی باید کنترل شود.

سالم‌ترین برنامه غذایی جهان

برنامه غذایی آسیایی‌ها برخلاف تصور همه، از سالم‌ترین برنامه‌های غذایی جهان شناخته شده است. پیش از این تصور می‌شد که مصرف زیاد برنج و نان و حبوبات در غذاهای مردم آسیا تنها به این خاطر است که شکم این ساکنان فقیر جهان را پر کند، تصور بر این بود (و هنوز هم هست) که این خوردنی‌ها ارزش غذایی چندانی ندارند، در صورتی که تحقیقات جدید نشان می‌دهد غذاهای آسیایی از سالم‌ترین و البته مقوی‌ترین غذاها هستند.

مردم آسیا کمتر از مردمان چهار قاره دیگر به بیماری‌های قلبی و سرطان مبتلا می‌شوند و این حقیقت انکارنشدنی، موفقیت رژیم غذایی شرقی را به جهان ثابت کرده است. (البته وقتی به آسیایی‌ها اشاره می‌کنیم منظورما بطور خاص مردمان کشورهای ژاپن، کره، ویتنام، چین، تایلند و هند است حقیقت این است که رژیم غذایی ایران با این کشورها اندکی مشابه است، اما این بدان معنا نیست که ما به گونه‌یی سالم و بهداشتی غذا می‌خوریم) مسلماً ایرانی‌ها راحت‌تر از غربی‌ها می‌توانند رژیم غذایی خود را به رژیم آسیایی نزدیک کنند، اما این کار نیازمند کمی برنامه‌ریزی و البته ریاضت‌کشی است. امروز کمتر ایرانی اصیلی حاضر است روی غذاهای چرب خط بکشد و غذاهای خشک و بخارپز چینی را از گلو پایین دهد. در اروپا و امریکا هم

اوضاع دست کمی از این ندارد. چه کسی حاضر است همبرگرهای مک‌دونالد و کینگ‌برگر را رها کند و ترب پخته گاز بزند؟

اصول غذایی آسیایی بسیار ساده است. آسیایی‌ها برعکس غربی‌ها پروتئین مورد نیاز خود را نه از شیر و گوشت، بلکه از برنج، حبوبات و ماهی تأمین می کنند. خوردن دانه‌ها و تخمه گیاهان نیز در تامین این پروتئین بسیار مؤثر است.

در غذاهای آسیایی به ندرت از گوشت، تخم‌مرغ و مرغ استفاده می‌شود و این مواد در غذاها تنها نقش طعم‌دهنده یا تزیین را دارند. ارتباط غیر قابل انکار گوشت با بیماری‌های قلبی نشان می‌دهد آسیایی‌ها از دیرباز می‌دانستند که باید از خوردن این ماده پرهیز کنند. در اساطیر ایران هم خوردن گوشت به ضحاک نسبت داده شده است. در شاهنامه فردوسی نیز آمده که این جمشید و ضحاک بودند که از راه راست خارج شدند و گوشت‌خواری را میان مردم رواج دادند.

رژیم غذایی آسیایی‌ها از سرطان هم جلوگیری می کند. وفور میوه و سبزیجات در این غذاها باعث شده بدن آنها از مواد فیبری به اندازه کافی بهره‌مند شود. این مواد با ویتامین‌های سرشار خود نیز بدن را در برابر بیماری‌های عفونی واکسینه می‌کنند. برنج و نان اصلی‌ترین مواد غذایی آسیایی‌ها هستند. در غذای مردمان شرق آسیا قارچ به مقدار زیاد و سخاوتمندانه مصرف می‌شود، اما متأسفانه در ایران قارچ تنها تزیین غذا به حساب می‌آید. به جز هندی‌ها، دیگر مردمان آسیا به ندرت شیر و پنیر می‌خورند. این کار برای کاهش چربی بدن است. کلسیم مورد نیاز آسیایی‌ها از طریق دیگر غذاها جذب بدن آنها می‌شود. ظاهراً سویای آسیایی در این رژیم نقش مهمی دارد. مشکل اینجاست که در ایران با وجود اینکه سرانه مصرف شیر بسیار پایین است، مردم نیز از مواد جایگزین استفاده یی نمی‌کنند. توصیه پزشکان به غربی‌هایی که می‌خواهند از رژیم غذایی آسیایی پیروی کنند این است که از قرص‌های مکمل کلسیم نیز استفاده کنند.

می گویند سویا از ابتلا به سرطان جلوگیری می کند. به تازگی شیر سویا نیز وارد سوپرمارکت‌ها شده‌اند.

این شیرها بدون لاکتوز هستند و مانند غذاهای سویایی، کلسترول کمی هم دارند. علاوه بر اینکه منبع خوبی برای آهن نیز به حساب می‌آیند. مردمان آسیا از سویا در پیتزا و هات داگ‌های خود نیز استفاده می‌کنند.

در کنار این رژیم غذایی باید توجه داشت که نوشیدنی‌های غیرالکلی آسیایی نیز در تضمین سلامت جسمانی مردمان این خطه از جهان نقش مهمی دارد. آسیایی‌ها زیاد چای می‌نوشند (چای سبز و چای سیاه)، و این پمپاژ همیشگی خون آنها را روزانه تصفیه می‌کند. توصیه پزشکان این است که برای بهره‌مندی از مزایای چای، این نوشیدنی جادویی را به صورت کمرنگ، تازه و ولرم استفاده کنید.

چگونه می‌توانید سلامتی‌تان را حفظ کنید؟

آیا کارهایی که ما می‌کنیم واقعا بر سلامتی‌مان تأثیر می‌گذارد؟ پاسخ این است: بله بسیار زیاد. تمام دلایل اصلی مرگ و میرها، ابتلا به سرطان‌ها، بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، بیماری‌ها و آسیب‌های ریوی با اقدامات خودمان قابل پیشگیری است.

از سیگار و دخانیات بپرهیزید

مصرف دخانیات از خطرناک‌ترین کارهایی است که می‌توانید انجام دهید. آمارها نشان می‌دهد که از هر ۶ مورد مرگ در ایالات متحده یک مورد به دلیل کشیدن سیگار است. همچنین تعداد زیادی از بیماری‌های قابل پیشگیری بیش از هر عامل دیگری به دلیل مصرف دخانیات بروز می‌کنند.

از مصرف نوشیدنی‌های الکلی خودداری کنید

مصرف الکل و محصولات زیر مجموعه آن به کبد آسیب می‌رساند و منجر به بروز برخی سرطان‌ها از جمله سرطان حلق و کبد می‌شود. مصرف الکل همچنین باعث مرگ و میر ناشی از تصادفات اتومبیل‌ها، قتل‌ها و خودکشی‌ها می‌شود.

تغذیه صحیح داشته باشید

دستورالعمل‌های زیر نکاتی مهم درباره سلامت در تغذیه ارایه می کند: امراض قلبی، برخی سرطان‌ها، سکته مغزی، دیابت و آسیب به سرخرگ‌ها می‌تواند مربوط به نوع تغذیه ما باشد. فیبر خوراکی، میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند در کاهش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان‌ها تأثیر داشته باشند. کلسیم نیز به ساخته شدن استخوان‌های قوی و محکم کمک می کند.

چه بخوریم؟

۲ تا ۴ نوبت در روز از میوه‌ها و ۳ تا ۵ نوبت در روز از سبزیجات استفاده کنید. روزانه ۳ تا ۱۱ نوبت نان، غلات، برنج و ماکارونی به طور متنوع مصرف کنید. همچنین در روز ۲ تا ۳ نوبت از شیر، ماست و پنیر کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید. مصرف ۲ تا ۳ نوبت گوشت چهارپایان، گوشت طیور، ماهی، دانه‌های خشک و سفیده تخم مرغ یا خشکبار به غذاهای روزانه‌تان بیفزایید. توجه داشته باشید که مقادیر زیاد فیبر در تمام نان‌های تهیه شده از گندم کامل، غلات، میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود.

چه نخوریم؟

از مصرف چربی‌های اشباع شده خودداری کنید. چربی‌های اشباع شده عبارت از چربی‌های حیوانی، چربی‌های موجود در سبزی‌های هیدروژنه شده و چربی‌های عمومی مانند دانه کاکائو و روغن نخل هستند. یک رژیم غذایی حاوی چربی بالا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سرطان سینه و روده بزرگ و بیماری کیسه صفرا را افزایش می‌دهد.

از مصرف سدیم نیز خودداری کنید:

سدیم در نمک غذاخوری و برخی از غذاها یافت می‌شود که در برخی افراد باعث افزایش فشار خون می‌شود. از این رو غذا را با نمک طبخ نکنید، از مصرف مواد غذاهای آماده که حاوی کلسیم بالا است بپرهیزید و نمک را از تغذیه‌تان جدا کنید.

منظور از هر وعده چه مقدار است؟

هرنوبت میوه شامل یک عدد میوه متوسط و تازه، یک دوم فنجان میوه خرد شده یا کنسروی، سه چهارم فنجان آب میوه و یک چهارم فنجان میوه خشک شده است. در مورد مصرف سبزیجات هر وعده عبارت از یک فنجان سبزیجات خام و بزرگ پهن، یک دوم فنجان از سایر سبزیجات اعم از خام و پخته و سه چهارم فنجان آب سبزیجات.

برای غلات بهترین مقدار یک قاچ از بریده و یا لقمه کوچک نان، یک دوم نان گرد به اندازه کیک یزدی، یک اونس حبوبات سرد، یک دوم فنجان حبوبات، برنج و یا ماکارونی پخته و بالاخره ۳ تا ۴ بیسکویت شور بزرگ و یا ۲ عدد کوچک است. از فرآورده‌های لبنی هر نوبت شامل یک فنجان شیر یا ماست، یک و نیم اونس پنیر طبیعی و ۲ اونس پنیر پرورده است و بالاخره از مواد غذایی پروتئینی بهترین مقدار برای هر وعده عبارت از ۲ تا ۳ اونس گوشت لخم پخته یا گوشت مرغ یا ماهی، یک دوم فنجان دانه‌های خشک پخته، یک عدد سفیده تخم‌مرغ یا ۲ قاشق چای خوری کره بادام‌زمینی برابر با یک اونس گوشت است.

اگر اضافه وزن دارید، وزنتان را کاهش دهید

بسیاری از مردم دچار اضافه وزن هستند. وزن بسیار زیاد خطر ابتلا به فشار خون بالا، بالا رفتن سطح کلسترول، ابتلا به دیابت، بیماری قلبی، سکته مغزی برخی از انواع سرطان‌ها، کیسه صفرا و آرتروز در مفاصل تحمل کننده وزن بدن مانند ستون فقرات، لگن‌ها و زانوها افزایش می‌دهد. یک رژیم غذایی حاوی فیبر خوراکی زیاد و چربی اندک و به همراه ورزش منظم می‌تواند به شما کمک کند که به تدریج وزنتان را کاهش دهید و متناسب نگه دارید.

ورزش کردن

ورزش کردن می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا، دیابت، پوکی استخوان، افسردگی و احتمالا سرطان روده بزرگ، سکته مغزی و آسیب کمر جلوگیری کند. به علاوه اگر به طور منظم ورزش کنید احساس بهتری خواهید داشت و می‌توانید وزنتان را در کنترل داشته باشید. سعی کنید که ۴ تا ۶ نوبت در هفته به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش کنید اما در عین حال هر اندازه که می‌توانید بهتر از این است که اصلاً ورزش نکنید.

حمام آفتاب نگیرید

قرار گرفتن در معرض نور خورشید از عوامل ابتلا به سرطان پوست است که امروزه شایعترین نوع سرطان به شمار می‌رود. بنابراین بهتر است که یا در برابر آفتاب قرار نگیرید و یا در صورت ضرورت از پوشش و کلاه محافظ استفاده کنید. استفاده از کرم‌های ضد آفتاب می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند.

بهداشت مقاربتی و روابط جنسی سالم داشته باشید

منظور از این امر پرهیز از داشتن بیش از یک شریک جنسی و این که هر دو طرف به بیماری‌های مقاربتی مبتلا نبوده و آلوده به مواد مخدر بویژه از نوع تزریقی نباشند. در صورت هر گونه تردید نسبت به ابتلا به بیماری‌های مقاربتی حتماً به پزشک مراجعه کنید.

سطح کلسترول خود را همواره کنترل کنید

اگر کلسترول خون شما بالاست، با تغذیه مناسب آن را پایین نگه دارید. برای این منظور می‌توانید میزان مصرف چربی را کاهش داده و ورزش کنید.

فشار خون خود را کنترل کنید

بالا رفتن فشار خون احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و بیماری‌های کلیوی را کاهش می‌دهد. برای کنترل این فاکتور وزنتان را کاهش دهید، ورزش کنید، مصرف سدیم را کاهش دهید، از مصرف الکل خودداری کنید، سیگار نکشید و در صورت تجویز دکتر، دارو مصرف کنید.

واکسن‌هایتان را به موقع تزریق کنید

افراد بزرگسال باید هر ۱۰ سال یکبار تزریق واکسن کزاز ـ دیفتری را تمدید کنند. همچنین افراد ۵۰ سال به بالا و افرادی که در معرض ابتلا به آنفلوآنزا هستند باید واکسن این بیماری را تزریق کنند اگر به واکسن‌های دیگری نیز نیازمند هستید با پزشک‌تان مشورت کنید.

سینه‌هایتان را کنترل کنید

سرطان سینه دومین عامل شیوع مرگ و میر در بین زنان است. از آغاز سن ۲۰ سالگی هر ماه بازرسی و آزمایش سینه‌هایتان را آغاز کنید. به پزشک‌تان بگویید که چطور این کار را انجام دهید. به علاوه از آغاز سن ۴۰ سالگی پزشک شما باید هر ۱ تا ۲ سال یکبار این کار را انجام دهد. پس از سن ۵۰ سالگی نیز باید هر ۱ تا ۲ سال یکبار ماموگرافی انجام دهید.

آزمایش سرطان رحم را انجام دهید

تشخیص سرطان رحم در زنان با انجام تست سرطان رحم امکانپذیر است. این آزمایش را با شروع اولین تماس جنسی بعد از ازدواج و یا با رسیدن به سن ۱۸ سالگی انجام دهید. باید در ابتدا سالی یکبار و به مدت ۳ سال پشت سر هم اینکار را انجام دهید تا مشخص شود که آزمایش شما طبیعی است. از آن پس حداقل هر ۳ سال یکبار این تست را تمدید کنید. از پزشک‌تان بخواهید که نسبت به سایر انواع سرطان‌ها شما را معاینه کند، افراد بالای ۵۰ سال باید نسبت به سرطان راست روده آزمایش شده و مردان بالای ۵۰ سال باید در مورد خطرات و مزایای معاینه پروستات در رابطه با سرطان با پزشک خود مشورت کنند.

معاینه کلی بدن به طور سالانه ضروری است

در این مورد به جای انجام تمام آزمایشات بهترست هر فردی با توجه به شرایط فیزیکی خود آزمایشات لازم و مناسب را انجام دهد. در این باره می‌توانید با پزشک خانوادگی خود مشورت کنید.

نکات مهم در تغذیه

* سعی کنید روزانه از تمام گروههای مواد غذایی استفاده کنید.
* سعی کنید غذاهای متنوع مصرف کنید تا مواد معدنی و ویتامین ها به مقدار کافی به بدنتان برسد.
* به اندازه کافی مواد نشاسته ای ، سبزیها و ماست و شیر مصرف کنید.
* روزانه از مواد پروتئینی نیز استفاده نمایید.
* در هر وعده غذایی باید سعی کنید که حداقل از هر ۳ گروه غذایی مختلف استفاده نمایید؛ برای مثال ساندویچ تخم مرغ که در آن گوجه فرنگی، کاهو و جعفری استفاده شده باشد.
* مواد غذایی که روزانه مصرف می کنید به ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده تقسیم نمایید.
* غذاخوردن منظم درتنظیم میزان قند خون اثر زیادی دارد به خصوص اگر قرص یا انسولین مصرف می کنید.
* گنجاندن سبزیها و میوه ها به مقدار کافی در غذای روزانه را فراموش نکنید.
* به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سعی نمایید که پس از پخت، نمک به غذا اضافه نکنید.
* از گیاهان معطر و ادویه های فاقد نمک برای طعم دادن به غذا استفاده کنید.
* از غذاهای کنسرو شده که در طی فرایندهای صنایع غذایی نمک به آنها افزوده می شود کمتر استفاده کنید.

* مصرف هفتگی تخم مرغ را محدود کنید (حداکثر هفته ای ۲ بار) به هنگام مصرف روغن ، هیچ گاه روغن را در ظرف سرازیر نکنید.
* روزانه ۸-۶ لیوان مایعات بدون شیرینی بخورید.
* سعی کنید وزن مطلوب خود را حفظ نمایید.
* مغزهای گردو ، بادام و ... در گروه چربی ها قرار می گیرند و هر واحد آنها برابر ۲ قاشق غذاخوری است.

غذاهای پروتئینی

غذاهای پروتئینی شامل گوشت قرمز، ماکیان (مرغ، بوقلمون و...) ماهی، تخم مرغ و پنیر است.

هر روز مقدار کمی از این مواد را در برنامه روزانه بگنجانید. مصرف روزانه پروتئین ها به ترمیم و ساخت بافتهای بدن و عضلات کمک می کنند و سبب تأمین ویتامین های B_6 و B_{12} و مواد معدنی (آهن و...) نیز می گردد.

تعداد واحدهای مورد نیاز از مواد پروتئینی به شرایط زیر بستگی دارد:

- میزان انرژی مورد نیاز روزانه
- غلظت قند خون

یک واحد گوشت و جانشین های آن شامل چه غذاهایی است؟

۳۰ گرم گوشت قرمز، ماکیان یا ماهی پخته شده یا ۳۰ گرم پنیر بصورت زیر:

۱ عدد ران کوچک مرغ یا ۱ قوطی کبریت پنیر یا ۳۰ گرم ماهی تن نصف لیوان حبوبات پخته شده یا ۲ عدد تخم مرغ

بهترین راه برای خرید، پخت و مصرف غذاهای پروتئینی چیست؟

سعی کنید کم چربی ترین گوشت را بخرید.

پوست مرغ دارای چربی زیاد است؛ قبل از پخت پوست آن را کاملاً جدا کنید.

سعی کنید که گوشت را بدون افزودن چربی طبخ کنید.
به جای سرخ کردن تخم مرغ، آن را با پوست آب پز کنید.
برای طعم بخشیدن بیشتر به این مواد از آبغوره،آب لیمو، سس گوجه فرنگی و... استفاده کنید.

فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس، کالباس و همبرگر دارای چربی زیادی هستند، بنابراین مصرف آنها را به حداقل برسانید.
سعی کنید ماهی بیشتر مصرف کنید و به جای سرخ کردن ماهی، آن را بصورت آب پز، بخارپز و یا کبابی مصرف نمایید.

اهمیت مصرف مایعات

نوشیدن آب و مایعات یکی از فعالیتهای مطبوع بشر می باشد که بر اساس آن نیازهای حیاتی مهم آدمی رفع می گردد.
حفظ مایعات بدن از ضروریات زندگی است.
۴۵ درصد وزن بدن سالمندان را آب تشکیل می دهد.
در طول سالمندی تغییرات مهمی در عملکرد اندامهایی که در تعادل مایعات بدن نقش مهمی بازی می کنند، پدید می آید. این تغییرات عبارتند از:

کاهش وزن کلیه ها ـ کاهش خونرسانی به کلیه ها ـ کاهش توانایی کنترل نمکهای بدن ـ کاهش قدرت غلیظ سازی ادرار ـ کاهش حس تشنگی
تغییرات نامبرده سبب کاهش توانایی بدن سالمندان در حفظ تعادل مایعات می شود، بطوریکه فرد سالمند با سرعت زیادی در معرض خطر کاهش حجم مایعات بدن قرار می گیرد.
بطور کلی سالمندان بیشتر از جوانان در معرض خطر کم آبی قرار دارند.

با مصرف آنتی اکسیدان ها سالم بمانید

دلیل اصلی تأکید بر مصرف سبزیجات و میوه جات این است که آنها منابع اصلی آنتی اکسیدانها هستند.

مولکولهای آنتی اکسیدان مثل یک موشک دفاعی از سیستمهای بدن محافظت می کنند و از آسیب دیدگی ناشی از بمبهای مولکولی که رادیکالهای آزاد نام دارند، جلوگیری به عمل می آورند.

در حین تنفس، حرکت و غذا خوردن سلولهای بدن غذا و اکسیژن را تبدیل به انرژی می کنند و در حین انجام این فرآیند شیمیایی محصولاتی به نام رادیکالهای آزاد تولید می شوند که آنها فرمهای انفعالی و واکنشی اکسیژن هستند و یک الکترون از دست می دهند، وقتی آنها الکترون خود را از دست می دهند، آن را از سلولهای نرمال وطبیعی بدن می دزدند و با این کار باعث آسیب دیدگی سلولهای سالم و DNA آنها می شوند. این آسیب دیدگی تا بروز مشکلات شدیدی مثل ابتلا به بیماری قلبی، کاهش حافظه و سرطان ادامه پیدا می کند.

آنتی اکسیدان ها در این فرایند دخالت می کنند و با دادن الکترون در رادیکالهای آزاد، باعث استواری و ثابت ماندن آنها می شوند و یا با رادیکالهای آزاد ترکیب شده و ترکیبات متفاوت و پایداری می سازند. بطور مثال آنتی اکسیدانها از چسبیده شدن کلسترول(LDL مضر) جلوگیری می کنند. زیرا آنزیمهای آنتی اکسیدان به رادیکالهای آزاد کمک می کنند تا به جای تولید مواد سمی، مواد شیمیایی مطمئن تری تولید کنند.

بنابراین برای به دست آوردن این آنتی اکسیدانها از میوه جات و سبزیجات به مقدار فراوان استفاده کنید.

عادت نادرست در تغذیه

در دنیای اینترنت پرسرعت، ماشین های خودپرداز، اتومبیل های تند رو و غذاهای حاضری، وقت گذاشتن برای حفظ عادتهای سالم و مناسب غذایی دشوار بنظر میرسد. غذاخوردن که پیش ازاین یک اولویت مهم محسوب می شد، به موضوعی جنبی تبدیل گشته است که توجه زیادی به آن نشده و معمولاً در لابه لای کارهای روزانه دیگر گنجانده می شود. گذشته از این، برخی از عادتهای غذایی که به تصور شما موجب کاهش وزن می گردند، در واقع ممکن است منجر به افزایش وزن شوند. خوشبختانه ترک عادتهای غذایی غلط آسان بوده و وقت زیادی نمی گیرد و موجب خواهد شد تا از زندگی سالم تر و اندامی متناسب تر برخوردار شده و از غذا خوردن بیشتر لذت ببرید.

برخی از این عادت های نادرست بشرح زیر می باشند:

۱) نخوردن صبحانه

نخوردن صبحانه یک اشتباه بزرگ محسوب می شود. صبحانه سالم نه تنها باعث افزایش انرژی و بازشدن فکر و ذهن می گردد، بلکه موجب انتخاب و مصرف مناسب وعده های غذایی دیگر در ادامه روز توسط شما خواهد شد. همچنین خوردن صبحانه ممکن است به شما در مصرف کمتر کالری در ادامه روز کمک نماید. یک تحقیق دانشگاهی نشان داده که مصرف مقدار کالری مشخص در ابتدای روز اثر سیر کنندگی بیشتری نسبت به مصرف همان مقدار کالری در ساعتهای دیرتر خواهد داشت که این امر موجب کاهش مجموع کالری مصرفی در روز می گردد.

راه حل:

خوردن صبحانه مناسب احتمال بکارگیری عادتهای نادرست غذایی را در وعده های دیگر کاهش می دهد. صبحانه را کامل صرف نمایید. از مواد لبنی کم چرب، تخم مرغ و نانهای سبوس دار استفاده کنید.

۲) غذا خورن پیش از خواب

اگر می خواهید رویاهای شیرین ببینید، پیش از خواب از غذا خوردن دوری کنید. با اینکه نتایج قطعی مبنی بر افزایش وزن بر اثر خوردن غذا پیش از خواب وجود ندارد، پرخوری، مصرف غذاهای ادویه دار و چرب، یک تا سه ساعت پیش از وقت خواب منجر

به کاهش کیفیت و مدت خواب و موجب کسالت، خستگی و کوفتگی در روز بعد خواهد شد. خوردن غذاهای چرب پیش از خواب سبب کند شدن تخلیه معده و تشدید سوء هاضمه و مصرف غذاهای ادویه دار منتهی به صدمات و سوزشهای قلبی و نیز سوء هاضمه خواهد شد.

راه حل:

سعی کنید حداقل ۴ ساعت قبل از خواب اقدام به خوردن غذا نموده و چنانچه پیش از خواب احساس گرسنگی کردید مقداری میوه جات تازه مصرف نمایید.

۳) پرخوری

شاید اگر پرخوری های رایج مربوط به سبزیجات می شد، متخصصان تغذیه مشکلی با این نوع خوردن پیدا نمیکردند، امّا متاسفانه پرخوری معمولاً در مورد غذاهای چرب و نشاسته دار نمودار می شود. زیاده روی در این نوع مواد غذایی منجر به افزایش وزن و نارضایتی شده و جنبه اجتماعی خوشایندی به دنبال نخواهد داشت.

راه حل:

وعده های غذایی خود را بجای ۳ وعده پرحجم، به ۵ یا ۶ وعده کم حجم تر تقسیم کنید. خوردن غذاهای سالم و کم حجم حاوی کربوهیدراتهای کمپلکس و پروتئین درطول روز نه تنها اشتهای شما را کنترل می کند، بلکه احتمال پرخوری را نیز کاهش خواهد داد. تعدد وعده های غذایی همچنین باعث سوزانده شدن مقدار بیشتری کالری می گردد چرا که متابولیسم بدن همواره به فعالیت می پردازد.

٤) اشکال گرسنه ماندن چیست؟

برخلاف تصور، گرسنه ماندن باعث می شود وزن بدن بدلیل ذخیره سازی چربی افزایش یابد. هنگامیکه برای مدتی طولانی غذا نمی خورید، بدن شما بدلیل محروم ماندن از مواد غذایی دچار آشفتگی می گردد و در انتها هنگامیکه دوباره شروع به خوردن می کنید، بدن شما گمان میکند که باید کالری مصرفی را بچربی تبدیل نماید چون نمیداند چقدر طول می کشد که دوباره غذا بخورید. بنابراین چربیها با شما باقی میمانند.

راه حل

اگر هدفتان از گرسنگی کشیدن کاهش وزن است باید در برنامه رژیمی خود تجدید نظر نمایید. بجای گرسنگی یک برنامه مناسب ورزشی برای خود تعیین نموده و بیشتر به

باشگاه بروید. از میوه جات، سبزی جات، حبوبات، گوشتهای کم چرب و ماهی استفاده کنید. سعی کنید چهار یا پنج بار در هفته طبق یک برنامه منظم ورزش نمایید. بهترین روش کاهش وزن تمرینات مرتب و رژیم غذایی مناسب است و نه محروم کردن بدن از مواد غذایی مورد نیاز آنهم به مدت طولانی.

۵) انجام کاری دیگر به همراه غذا خوردن چیست؟

نه تنها پرداختن به کاری دیگر همزمان با غذا خوردن موجب ریخت و پاش آن در اطراف شما می شود، منجر به پرخوری و در نتیجه افزایش وزن نیز خواهد شد. اگر هنگام تماشای تلویزیون، صحبت با تلفن و یا بازی ویدئویی مشغول غذا خوردن شوید، این عوامل خارجی پرت کننده حواس باعث می شوند شما توجه کمتری به گرسنگی و نشانه های سیرشدن که بیان کننده کافی بودن مقدارغذا و احساس سیری می باشند، بنمایید. بعلاوه وقتی در حین انجام کاری شروع به غذا خوردن می کنید، دیگر توان توقف نخواهید داشت چرا که عمل خوردن تبدیل به حرکتی غیر هوشیارانه و مکانیکی بدون توقف می شود.

راه حل

سعی کنید در هر لحظه فقط روی یک چیز تمرکز نمایید. چرخ زدن در آشپزخانه هنگام صحبت با تلفن ایده مناسبی نیست. اگر فقط می خواهید دست یا دهانتان مشغول باشد، سرگرمی غیر از مواد خوراکی پیدا کنید. آدامس بجوید و یا گیتار بنوازید.

٦) سریع خوردن

زندگی بسرعت می گذرد. ولی آیا دوست دارید زندگی شما نیز سریع تمام شود؟ بعید است. دفعه بعد سعی کنید غذای خود را آهسته تر بخورید چون سریع غذا خوردن کمکی به شما نکرده و برعکس باعث افزایش وزن می گردد. از زمان شروع غذا تقریبا ۲۰ دقیقه طول می کشد که علائم سیری به مغز برسند بنابراین اگر شما ظرف ۵ یا ۶ دقیقه غذای خود را تمام کنید، مغز فرصتی پیدا نمی کند که به بدنتان بگوید که سیر شده اید و این باعث زیاده خوری و پر کردن معده بیش از مقدار مورد نیاز خواهد گردید.

راه حل

آهسته غذا بخورید، ریلکس باشید، خوب بجوید و از مزه غذا لذت ببرید. به این صورت مغز شما متوجه می شود که در حال غذا خوردن هستید بنابراین می تواند به بدنتان بگوید که

سیر شده اید.

۷) آب نخوردن به اندازه کافی

پوشیده نیست که آب مایعی حیات بخش برای همه موجودات طبیعت از جمله انسان است. نکته جالب اینجا است که نه نوشیدن مقدار کافی آب در طول روز متابولیسم و سوخت ساز بدن را کند نموده و ممکن است باعث اضافه وزن نیز به شود. آب ماده ای ضروری برای فعالیتهای متابولیک بدن، از جمله سوزاندن کالری، محسوب می گردد.

راه حل:

تا زمانیکه در کویر لوت زندگی نمی کنید، آب فراوانی اطراف شما وجود داشته و باید زیاد از آن بنوشید. ۸ تا ۱۰ لیوان و اگر ورزش می کنید حتی بیشتر از این مقدار. خوردن آب بجای انواع نوشانه نیز بسیار مناسب است. نوشابه ها معمولاً زودتر احساس تشنگی را نسبت به آب از بین می بردند و دارای کالریهای بی ارزش بوده و باعث می شود بعد از ۳۰ دقیقه مجدداً احساس گرسنگی نمایید.

۸) نخوردن میوه و سبزیجات به مقدار کافی

بسیاری از مواد غذایی مورد نیاز بدن در انواع میوه و سبزی وجود دارند که امتناع از خودن آنها باعث کمبودها و مشکلاتی در بدن خواهد شد.

راه حل:

تنها راه تأمین مواد معدنی و ویتامینهای مورد نیاز بدن، مصرف میوه و سبزیجات تازه و خالص می باشد. بنابراین باید سعی شود این مواد را جزء لاینفک رژیم غذایی قرار داده و همیشه به مقدار کافی از آنها استفاده نمایید.

۹) خوردن تنقلات هنگام گرسنگی

خوردن تنقلات هنگام گرسنگی باعث ایجاد عادتهای غذایی ناسالم می شوند. استفاده از مواد غذایی کم ارزش و شکم پرکن مانند شکلات، چیپس و پفک، تنها باعث برهم خوردن رژیم غذایی شده و مشکلاتی را برای بدن به همراه خواهد داشت.

راه حل:

با شکم سیر از خانه خارج شوید. گرسنگی ممکن است منجر به خریدن و خوردن تنقلات گردد. شکلات، پفک و چیپس هیچ کدام نمی توانند جای یک صبحانه، نهار و شام سالم و رضایت بخش را بگیرند.

خوب بخورید، خوب زندگی کنید

برنامه های غذایی ساده و دخیل نمودن خوردنی های سبک و سالم می تواند دنیایی از تغییرات در رژیم غذایی ایجاد کند. متناسب بمانید، انرژی خود را افزایش دهید و از غذا خوردن لذت ببرید.

عادت‌های نامطلوب در تغذیه

درست غذا بخوریم

تا وقتی عادات غذایی چون زیاد خوردن شیرینی‌جات و نمک و چربی و نیز کم‌مصرف کردن شیر و لبنیات و سایر منابع کلسیم اصلاح نشوند، از هر روش درمانی هم که برای کنترل این بیماری‌ها استفاده شود، یک گام هم به سمت سلامتی برداشته نخواهد شد. البته اصلاح این عادات غذایی نادرست، کمی نیازمند اراده است و به علاوه یک برنامه غذایی صحیح. تا همین یکی دو دهه پیش، خود ما یا مادرانمان برای پذیرایی مهمان از شربت بیدمشک و زعفران و یا فالوده و طالبی استفاده می‌کردیم، در هنگام صرف غذا، دوغ جزء جدانشدنی سفره مهمانی‌هایمان بود. یادگرفتن عادات خوب دیگران، یک صنعت پسندیده است، مثلاً یک عادت خوب مردم آسیای جنوب شرقی، استفاده سویا به جای گوشت قرمز است.

از قدیمی‌ها یاد بگیریم

تغذیه‌ای که مادران برای مدرسه بچه‌هایشان می‌گذاشتند، نخودچی و کشمش، گندم و شاهدانه بو داده و نان و پنیر و سبزی بود. در آن زمان خبری از یخمک، کاکائو، چیپس و پفک نبود و یا حداقل مانند امروز، بچه‌ها از این تنقلات استقبال نمی‌کردند. در قدیم بدغذایی اصلاً وجود نداشت، خانم خانه همه نوع غذایی از باقلاپلو با گوشت و آبگوشت گرفته تا کله‌جوش درست می‌کرد. و همه اعضای خانواده باید بدون اعتراض می‌خوردند. در حالی که امروزه، ممکن است چندین غذا به دلیل بدغذایی اعضای خانواده اصلاً تهیه نشود. زیراً مثلا خورش کرفس را پدر دوست ندارد، سالاد کاهو را پسر نمی‌خورد و یا املت را همه اعضای خانواده اصلاً

نمی‌پسندند. در گذشته خانم‌ها، اندازه شکم همه را می‌دانستند و غذا را طوری درست می‌کردند که اصلاً دانه برنجی هم باقی نماند، این عادت باعث می‌شد تا غذا تازه به تازه تهیه شود. در آن زمان، خوردن غذا هم طبق برنامه‌ای منظم و سروقت انجام می‌شد، استراحت بعداز ظهر نیز راس زمان خاصی و به مدتی معین برقرار بود. در حالی که امروز، آن‌قدر برنامه‌های روزانه افراد بی‌نظم است که گاهی افراد شام را به جای ناهار، ناهار را به جای صبحانه می‌خورند، برخی هم اصلاً به یاد نمی‌آورند که چیزی خورده‌اند یا نه. اگر غذاها پرچرب تهیه می‌شدند و یا روغن کرمانشاهی به برنج افزوده می‌شد، در عوض پیر و جوان آنقدر فعالیت می‌کردند که کمتر کسی چاق می‌شد. در حالی که، امروز هیچ‌کس وقت نیم‌ساعت ورزش را هم ندارد اما همه می‌توانند چند ساعت پای تلویزیون بنشینند و تخمه بشکنند و چیپس و پفک بخورند!

بدون برنج هرگز

خیلی از خانواده‌ها غذای بدون برنج را، غذا نمی‌دانند، حتماً باید هم شام و هم ناهار برنج بخورند. آنها از نخوردن برنج هراس دارند و وقتی رژیم لاغری می‌گیرند، می‌گویند «ما نمی‌توانیم برنج را حذف کنیم». برنج یکی از غذاهای پر انرژی است که اگر با کره و یا روغن کرمانشاهی تهیه شده باشد، این انرژی صد چندان می‌شود. یکی از عوامل افزایش‌دهنده قند خون، چربی خون و چاقی، همین برنج است. خیلی‌ها می‌گویند: «عادت داریم آنقدر بخوریم تا دل‌درد بگیریم». اکثراً بعد از بروز چاقی، مبالغ گزافی را حاضرند، بپردازند تا یک کیلو از وزنشان کم شود، آنها حاضر به انجام هر کاری هستند، بدون آنکه توجه کنند کاری که انجام می‌دهند تا چه اندازه عوارض دارد. در حالی که، با ترک این عادت غلط و مصرف متعادل برنج (حداکثر در یک وعده غذایی) می‌توان به راحتی به تناسب اندام دست یافت. محققان رشته تغذیه و رژیم درمانی می‌گویند: «استفاده از انواع رژیم‌های نامتناسب و غیر علمی لاغری، افراد را به ریزش مو، کم‌خونی، پوکی استخوان و ضعف عصبی مستعد می‌سازد در حالی که با به‌کارگیری یک رژیم غذایی کم کالری مناسب می‌توان به تدریج به نتیجه دلخواه دست یافت».

پیتزا لذیذترین غذای خطرناک

یکی از محبوب‌ترین غذاهایی که جوانان و نوجوانان و متأسفانه بچه‌ها از آن استفاده می‌کنند، پیتزا است. اکثر متخصصین تغذیه، مصرف پیتزا را به دلیل سوسیس و کالباس و انرژی فراوانی که دارد، توصیه نمی‌کنند. مطالعات نشان داده است که مصرف مداوم غذاهایی که سوسیس و کالباس از اجزای اصلی آنهاست، التهاب روده و معده را به همراه دارد و با مصرف طولانی‌مدت آن فرد مستعد سرطان، خصوصاً سرطان کولون نیز می‌شود. برخی از محققان معتقداند که انواع همبرگر و پیتزاها ضمن اشتهاآور بودن، فاقد محتوای لازم بوده و باعث انباشتگی انرژی و در نتیجه چاقی می‌شوند. اما استفاده از گوشت مرغ و انواع گوشت سفید به جای سوسیس و کالباس به همراه انواع سبزیجات در تهیه این غذا نه تنها ممانعتی در مصرف پیتزا ایجاد نمی‌کند، بلکه یک غذای اصلی و کامل برای همه گروه‌های سنی فراهم می‌کند که از مزه بی همتایی نیز برخوردار است.

شیرموز به جای شیر

امروزه، اکثر بچه‌ها قبل از رفتن به مدرسه اصلاً صبحانه نمی‌خورند. در عوض در زنگ‌های تفریح از انواع شکلات، کاکائو، چیپس و بیسکوئیت استفاده می‌کنند. در هنگام برگشت به خانه هم با آلوچه و لواشک، اشتهای خود را کور می‌کنند و جایی برای ناهار باقی نمی‌گذارند. به جای یک عصرانه مغذی به خوردن شیرینی‌جات می‌پردازند و کمتر از میوه، شیر و لبنیات و انواع سبزی‌های خام استفاده می‌کنند. بچه‌ها به دلیل بوی شیر، آن را دوست ندارند و اصلاً از این نوشیدنی استفاده نمی‌کنند در حالی که می‌توان به جای شیر، شیرموز، شیرکاکائو (با کاکائو کم) و شیرهویج را به کودک داد. با این کار یک عادت بد به یک عادت خوب تبدیل می‌شود همچنین می‌توان با استفاده از، ذرت بو داده (پاپ کورن) و انواع کیک‌های خانگی در کنار شیر یک عصرانه کامل برای بچه‌ها تهیه کرد.

مصرف فرآورده‌های لبنی نظیر شیر و ماست در دوران کودکی به دلیل پروتئین و کلسیم فراوانی که دارند، نه تنها مانع از بروز پوکی استخوان در سنین سالمندی

می‌شود بلکه میزان قد را نیز افزایش می‌دهد، زیرا در صورتی که فرد استعداد بلندی قد را ازنظر ژنتیکی نیز داشته باشد، عواملی چون عدم تأمین ریزمغذی‌ها و سیری زودرس ناشی از مصرف تنقلات مصنوعی در کوتاه قدی بسیار مؤثر است. در لوبیای سویا ترکیبی شبیه به هورمون استروژن وجود دارد که ایزو فلاون نامیده می‌شود و به دلیل فعالیت استروژنیک، مانع از بروز بسیاری از بیماری‌ها می‌شود. مصرف سویا به دلیل ایزوفلاون‌هایی که دارد مانع از بروز سرطان سینه، پروستات، پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی عروقی می شود. در صورتی که پروتئین سویا جایگزین پروتئین حیوانی شود خصوصاً در افرادی که دارای کلسترول بالایی هستند، میزان کلسترول خون کاهش می‌یابد. اما آیا کیفیت سویاهای تولید شده در کشور، مانند ژاپن مرغوب است و همان ارزش غذایی را دارد؟ با وجودی که روزبه‌روز از شیوع بیماری‌های عفونی کم می‌شود ولی بر شمار مبتلایان به بیماری‌هایی افزوده می‌شود که با نحوه زندگی خصوصاً عادات روزانه ما ارتباط دارند.

غذاهای سالم و سبک بخورید.

غذای سبک و سالم (مغذی) یک عامل اصلی برخوداری از سلامت بیشتر است. در اینجا به برخی نکات سودمند در این خصوص اشاره شده است:

یک صبحانه مغذی بخورید. کسانی که صبحانه می خورند معمولاً طی روز کمتر گرسنه می شوند. صبحانه مغذی و سالم برای مثال عبارت از:

یک فنجان حریره جو ـ یک اونس معادل ۲۸ گرم گردو و همین میزان کشمش است. یک لیوان چای یا آب قبل از هر وعده غذایی بنوشید. این کار به شما کمک می کنند اشتهایتان زیاد نشود و کمتر غذا بخورید.

کربوهیدرات های کمپلکس مصرف کنید. چربی این کربوهیدرات ها کم است، خیلی زود در بدن می سوزند و غنی از ویتامین ها و مواد معدنی هستند. انواعی از این غذاها عبارتند از برنج ـ نان ـ پاستا ـ آجیل ـ حبوبات سبوس دار و برخی انواع میوه و سبزی.

هنگام خوردن بنشینید. هنگامی که ایستاده اید غذای بیشتری می خورید.
ورزش کنید. ورزش کالری های اضافی را می سوزاند.

تسلیم نشوید! اگر به دنبال عادات غذایی خوب به شما سخت می گذرد تحمل کنید. هر روز درباره غذای سبک و سالم فکر کنید. در اولین روزها این کار دشوار است. اما به محض این که شروع کنید و ادامه دهید، طبیعی تر می شود و شما احساس بهتری می کنید.

فریبی در کار نیست. اگر نمی توانید هر روز غذای سالم و سبک بخورید، روزهایی که غذای ناسالم می خورید، به صورت روزهایی در نظر بگیرید که در هم برهم و بی هدف غذا می خورید، این هم یک روش خوردن است. همیشه بخورید اما کمتر بخورید. در این صورت احساس نمی کنید به خودتان گرسنگی می دهید. نکته مهم کمتر خوردن است.

برخی از مشکلات ناشی از تغذیه ناسالم

۱) کم‌وزنی و لاغری که بیش‌تر ناشی از تصور غلط نوجوانان از تناسب اندام است و به دنبال آن بعضی اقدام به رژیم سخت و خودسرانه می‌کنند که سلامت آینده آنان را به خطر می‌اندازد. بویژه در دختران که دوران مهم بارداری و شیردهی را به دنبال دارند، این مسئله ممکن است باعث قاعدگی نامنظم و یا عدم قاعدگی آنها شود. همچنین در تولید مثل و باروری آنها تداخل کند.

۲) اضافه وزن و چاقی که اغلب در اثر کمی‌تحرک و فعالیت بدنی، استفاده مداوم از تلویزیون و رایانه و نیز رژیم‌های غلط غذایی و مصرف زیاد تنقلات، نوشابه‌ها و غیره است.

۳) کم‌خونی ناشی از فقرآهن که یکی از مشکلات شایع تغذیه‌ای به ویژه در دختران در این سنین است که بر رشد جسمی، ذهنی و سیستم ایمنی آنها اثر سوء دارد. کم‌خونی در این دوران در اثر افزایش نیاز (به دلیل رشد)، استفاده از رژیم‌های غذایی فقر غذایی، آلودگی‌های انگلی و آلودگی‌های محیطی (مانند ذرات ریز سرب معلق در هوا) به وجود می‌آید.

۴) بی‌اشتهایی عصبی یا پرخوری عصبی منجر به سوء تغذیه می‌شود و نیاز به اصلاح رفتار خواهد داشت. در کنار آن مشاوره تغذیه‌ای ضروری است.

۵) آکنه (جوش صورت) که مشکل ۸۰٪ نوجوانان است بیشتر تحت تأثیر عوامل هورمونی، استرس، فازهای قاعدگی و ژنتیک رخ می‌دهد. استفاده از مواد غذایی مانند مغزها در بروز آن تاثیر زیادی ندارند. مطالعات نشان داده است که ارتباطی قوی بین دریافت غذا و بروز آکنه وجود ندارد. اما ارتباط آن با کمبود دریافت مواد مغذی مانند ویتامین ای و روی شناخته شده است.

برای رفع مشکلات غذایی خود به توصیه های زیر توجه فرمایید

اگر بی اشتها هستید سعی کنید در هر وعده غذای مختصری میل نمایید، در عوض تعداد دفعات غذایی خود را زیاد کنید. ما معمولاً در سه وعده صبحانه، ناهار و شام غذا می خوریم، اگر در هر وعده نمی توانید غذای کافی میل نمایید می توانید علاوه بر وعده های سه گانه فوق در ساعات ۱۰ صبح، ۴ الی ۵ بعد از ظهر و قبل از خواب غذاهای مختصری میل می نمایید. به خصوص اگر شام را زود میل می کنید، حتماً قبل از خواب یک خوراکی مختصر میل نمایید.

اگر از منزل بیرون می روید سعی کنید یک خوراکی مختصر همراه خود داشته باشید. تجربه نشان داده است که وقتی غذایی در دسترس باشد اشتهای بیشتری برای خوردن پیدا می کنید. وقتی شما بی اشتها و سیر هستید برای خوردن بعضی از غذاها تمایل دارید. از این احساس خود استفاده نموده غذای مورد علاقه خود را تهیه و میل نمایید.

بدن شما به پروتئین بیشتری احتیاج دارد، شما می توانید مقدار پروتئین غذای خود را زیادتر کنید در حالی که غذای شما کم حجم تر یا مختصرتر باشد. برای اطلاع بیشتر در این مورد به بخش های بعدی کتاب مراجعه نمایید. جهت ایجاد اشتها برای غذا خوردن می توانید به کمک ادویه هایی که طعم و عطر آنها را دوست دارید غذاهای خود را خوش طعم و معطر و اشتها انگیز نمایید.

زیبایی و شکل ظاهری غذا در ایجاد اشتها اثر زیادی دارد، شما برای زیبا نمودن غذای خود از حلقه های گوجه فرنگی، پرتغال، لیموترش، تربچه، جعفری و سایر سبزی ها و میوه ها استفاده نمایید. در ضمن این مواد که برای زیبا نمودن غذاهای خود به کار می برید می توانند به تأمین ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن شما کمک نماید. سعی کنید در محیطی که دوست دارید و با افرادی که از مصاحبت آنها لذت می برید غذا میل نمایید. بعضی از مردم دوست دارند هنگام غذا خوردن به موزیکی آرام و شاد گوش دهند. شما هم می توانید این عمل را آزمایش کنید.

مصرف اغذیه تکراری موجب بی اشتهایی در شما می شود، پس سعی کنید با تنوع در غذا اشتهای خود را افزایش دهید. مفهوم تنوع در مصرف، غذاهایی نیست که تهیه آنها زحمت و وقت زیادی می برد یا احتیاج به هزینه زیادی دارد. بلکه با کمی ذوق و سلیقه می توان به کمک مواد غذایی ساده در نوع غذاها تنوع ایجاد نمود.

گاهی تغییر ظروف غذاخوری یا تغییر در لوازم و محلی که در آنجا غذا می خورید موجب اشتهای بیشتری برای غذا خوردن می شود. گاهی غذا خوردن در رستوران به ایجاد روحیه و اشتها برای غذا خوردن کمک می نماید.

نقش صبحانه در سلامتی

براساس شواهد تازه ای که پزشکان در آمریکا کشف کرده اند، رمز سلامتی در خوردن صبحانه نهفته است. این گروه معتقدند که حذف صبحانه احتمال چاق شدن، ابتلا به دیابت و حتی سکته قلبی را افزایش می دهد. افرادی که هر روز صبح یک وعده غذایی کامل شامل غلات سبوس دار مصرف می کنند احتمالاً بیش از سایر افراد از فواید بهداشتی آن بهره می برند. دکتر مارک پریرا و همکاران او در دانشکدهٔ پزشکی هاروارد عادت غذایی ۱۱۹۸ نفر سیاهپوست و ۱۶۳۳ نفر سفیدپوست را مورد بررسی قرار داده اند. در مجموع ۴۷ درصد سفید پوست ها و ۲۲ درصد سیاهپوستها هر روز صبحانه می خورند. دانشمندان دریافتند که احتمال چاق شدن افرادی که هر روز صبحانه می خورند، یک سوم کمتر از کسانی است که از خوردن آن پرهیز می کنند، به علاوه احتمال ابتلای این افراد به

بیماریهای قندخون ۵۰ درصد کمتر از سایرین است. مشکل قندخون، خطر ابتلا به بیماری دیابت یا کلسترول بالا را که از عوامل ایجاد ناراحتی های قلبی است افزایش می دهد. پژوهشگران بر این باورند که خوردن صبحانه می تواند به تثبیت میزان قند خون که اشتها و انرژی را تنظیم می کند یاری برساند. زیرا افرادی که صبحانه می خورند در طول روز کمتر گرسنه می شوند و از زیاده روی در خوردن پرهیزخواهندکرد. یکی از کارشناسان امور تغذیه اظهار می دارد "نتایج ما نشان می دهد که صبحانه واقعاً ممکن است مهمترین وعده غذایی روزانه باشد." در ضمن به نظر می رسد که صرف صبحانه نقش مهمی در کاهش خطر دیابت نوع دوم و بیماری های قلب و عروق ایفاء می کند. افزون بر این پژوهشگران اخیراً تحقیق درباره محتویات صبحانه افراد را مورد مطالعه قرار داده اند تا متوجه شوند کدام غذاها به بهبود سلامتی کمک می کند. نتایج اولیه حاکی است که موادی که کاملاً از غلات تشکیل شده است برای سلامتی مفید می باشند. نتیجه بررسی پزشکان در این زمینه نشان می دهد کسانی که این نوع مواد را مصرف کرده اند، ۱۵ درصد کمتر به مشکلات قند خون مبتلا می شوند.

شباهت وعده های غذایی ناسالم به سیگار

وعده های غذایی سریع و مدرن به اندازه سیگار برای بدن زیان بار هستند. وعده های غذایی مثل همبرگر، خوراک جوجه، سیب زمینی آب پز و روغنی به همراه نوشیدنی های گازدار، بسیار برای بدن زیان دارد. کودکان اگر از این وعده ها به طور مرتب استفاده کنندتا حد زیادی از میزان هوش و اراده آن ها کم می شود. تاثیرات منفی این وعده های غذایی مثل تأثیراتی است که سیگار و مواد مخدر بر بدن اشخاص معتاد می گذارد. اعتیاد به وعده های غذایی سهل الوصول ، ژن های عامل چاقی را فعال می کنند و به همین دلیل دانش آموزان بیش از ۲۰ ایالت آمریکا از خوردن این غذاها منع شده اند.

تغذیه سالم برای زنان

سرطان سینه، استئوپورز، فقر آهن و کاهش وزن، چه چیزی سبب بروز این مشکلات می شود؟ این مشکلات خاص زنان است و یا بیشتر در زنان شایع است؟ براساس پیشنهادات ذیل با یک تغذیه سالم و مناسب می توان این مشکلات را تحت تأثیر قرارداد.

درتغذیه تان، تنوع غذایی را رعایت کنید.

وزنتان را در محدوده طبیعی نگه دارید.

رژیم غذایی را انتخاب کنید که از نظر چربی های اشباع و کلسترول محدود باشد

شکر و نمک را درحد متعادل مصرف کنید.

مطالب گفته شده به نظر ساده می رسد. اما حقیقتاً تنوع غذایی به چه معنی است؟ چه رژیمی از نظر چربی های اشباع و کلسترول محدود است؟ در نهایت چه بخشی از یک رژیم غذایی سالم از اهمیت ویژه ای برای زنان برخوردار است؟

ویتامین ها و مواد معدنی:

برای یک رژیم سالم و متعادل، ویتامین ها و مواد معدنی بسیاری لازم می باشند. با این وجود برای حفظ سلامتی لازم است که زنان در مصرف دو ماده کلسیم و آهن بیشتر دقت کنند.

کلسیم:

زنان و مردان هردو برای تکمیل ذخایر استخوانی شان در اولین سالهای عمرنیازمند مصرف کلسیم به میزان کافی هستند. کمبود کلسیم دریافتی، یکی از مهمترین عوامل بروز استئوپورز می باشد. زنان در مقایسه با مردان بیشتر در معرض خطر ابتلا به استئوپورز هستند.

با شروع کهن سالی توده استخوانی به تدریج کاهش یافته و استئوپورز سبب می شود که استخوانها در معرض شکستگی قرار گیرند. اگر زنی به هنگام رشد

استخوانهایش، توده استخوانی غنی داشته باشد، خطر ابتلا به استئوپورز در وی تا حدودی تعدیل می شود.

بنابر این زنان در هنگام بلوغ و به خصوص در اوایل بلوغ، بایستی از منابع غذایی غنی از کلسیم استفاده کنند. مناسبترین زمان برای دریافت میزان کافی کلسیم، زمانی است که استخوانها درحال رشد بوده و ساختمانشان درحال شکل گیری می باشد. این زمان تا حدود سن ۳۰ تا ۳۵ سالگی ادامه خواهد داشت. با غنی سازی ذخایر کلسیم موجود در بدنتان ،بدنتان را در برابر شکستگی ها ایمن کنید. برمبنای توصیه **RDA** ، زنان ۱۹ تا ۲۴ ساله باید روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم دریافت کنند و زنان ۳۵ سال به بالا در حدود ۸۰۰ میلی گرم در روز نیازمند دریافت کلسیم می باشند. دریافت کلسیم از منابع غنی آن در تمام طول زندگی ضروری است چگونه می توانید بدون دریافت کالری و چربی اضافی، کلسیم مورد نیاز تان را دریافت کنید؟ اکثر غذاهای غنی از کلسیم مثل شیر، پنیر و بستنی همگی کالری و چربی بالایی دارند. برای اینکار می توان به جای مصرف شیر هموژنیزه کامل از شیر کم چرب، پنیر های کم چرب و انواع ماست ها استفاده کرد. به غیر از فرآورده های لبنی، سایر منابع کلسیم عبارتند از ماهی با استخوان مثل ساردین، سویا (دانه سویا)، برخی از سبزیجات، نخود فرنگی، لوبیا وانواع دانه ها.

آهن

مقدار توصیه شده **RDA** برای زنان ۱۱ میلی گرم آهن در روز می باشد که این میزان ۵ میلی گرم بیشتر از نیاز مردان به آهن است. زنان بیش از مردان به این ماده معدنی نیاز دارند چرا که در هر ماه به دلیل خونریزی عادت ماهیانه به طور متوسط ۱۵ تا ۲۰ میلی گرم آهن از دست می دهند. درصورت کمبود آهن، آنمی فقرآهن بروز می کند که علائم آن عبارتنداز: رنگ پریدگی، خستگی دائمی و سردرد. در سنین یائسگی ذخایر آهن بدن دوباره افزایش می یابند. در نتیجه درصورت وجود کمبود آهن در زنان بالای ۵۰ سال، و بروز خونریزی در ناحیه دیگری از بدن بررسی توسط پزشک ضروری است. منابع حیوانی مثل گوشت، ماهی و ماکیان منابع مهم تأمین آهن

هستند، آهن غیر هم که از منابع گیاهی تأمین می شود. در موادی مثل نخود فرنگی و لوبیا، اسفناج وسایر سبزیجات برگ سبز، سیب زمینی و حبوبات کامل و غلات غنی شده با آهن یافت می شود. با وجود آنکه آهن غیر هم به خوبی آهن هم جذب نمی شود، مقدار جذب آن با مصرف مقدار کمی گوشت یا غذاهای حاوی ویتامین C افزایش می یابد.

کالری و کنترل وزن:

کنترل وزن یک نگرانی دائمی برای زنان است. وزن به تنهایی معیار مناسبی برای تعیین سلامتی نمی باشد. شکل بدن، نسبت بافت چربی به توده بدون چربی بدن، سابقه خانوادگی و بسیاری موارد دیگر، سلامت شما را تحت تاثیر قرار می دهند. به عبارت دیگر، میزان سوخت و ساز بدن یک زن در هر دهه از زندگی اش به میزان ۲ تا ۸ درصد کاهش می یابد و این بدان معنی است که زنان باید ۱۰۰ کالری در هر روز کمتر از ۱۰ سال قبل مصرف کنند. براین اساس افزایش وزن شما با وجود آنکه مثل قبل و یا حتی کمتر از قبل غذا می خورید، تعجب آور نیست. همیشه کاهش کالری دریافتی تنها راه برای کاهش وزن نمی باشد. لازم است که شما روزانه حداقل مقدار مورد نیاز بدنتان را از غذاهای سالم بر مبنای راهنمای هرم غذایی دریافت کنید. اگر احساس می کنید که وزنتان درحال افزایش است. به جای آنکه روز به روز کالری دریافتتان را کاهش دهید سعی کنید که ورزش و فعالیت بدنیتان را افزایش دهید. کالری تنها نیمی از تبادل وزنتان را تنظیم می کند. فعالیتهای بدنی با سوزاندن کالری اضافی، نسبت توده بدون چربی بدن را به توده چربی افزایش داده و سبب افزایش سوخت وساز بدن می شود. انجام تمرینات کششی و ورزشها و کنترل وزن به طور مرتب سبب می شود که چگالی استخوانی تان افزایش یافته و از کاهش توده عضلانی جلوگیری شود و در نتیجه کنترل کالری دریافتی و افزایش فعالیت بدنی به همراه یکدیگر سبب می شود که به یک وزن سالم و ایده آل دست یابید.

اسید فولیک:

دریافت فولات برای زنانی که تصمیم دارند به زودی باردار شوند، بسیار مهم است. فولیک اسید که شکل سنتیک فولات می باشد، یک ویتامین B است که از جنین در برابر ناهنجارهایی مثل رشد ناقص لوله عصبی محافظت می کند. رژیم های فاقد اسید فولیک، اکثراً سبب بروز بیماریهای قلبی، سرطان کولون و جنون در پیری می شوند. بهترین منابع فولات عبارتنداز: سبزیجات با برگ سبز، مرکبات، غلات غنی شده با اسید فولیک و مکمل ها لازم است قبل از آنکه باردار شوید مصرف اسید فولیک را افزایش دهید، چرا که اکثر زنان یک ماه بعد از شروع بارداری متوجه می شوند که حامله هستند. در هفته های اولیه رشد جنین، وجود اسید فولیک بسیار حائز اهمیت است چرا که ساخت سیستم عصبی در این زمان پی ریزی می شود.

کلسترول و چربی ها:

سطح کلسترول مفید یعنی **HDL** درزنان نسبت به مردان تا زمان یائسگی بالاتر است. برخی تحقیقات نشان داده اند که بین کلسترول **HDL** و سطح هورمون استروژن رابطه وجود دارد اما این بدان معنی نیست که زنان در مصرف چربی ها وبه خصوص انواع اشباع و غنی از کلسترول مجازند. سطح مطلوب کلسترول هم در زنان و هم در مردان در حدود ۲۰۰ **mg/dl** است. مقادیر بین ۲۰۰ تا ۲۴۰ میلی گرم بردسی لیتر درخط مرزی (**border line**) و بالای ۲۴۰ **mg/dl** خطرناک است. سطوح بالای کلسترول خطر بیماری های قلبی را به شدت افزایش می دهد برای حفظ کلسترول در محدوده توصیه شده نباید بیشتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز، کلسترول مصرف شود. کلسترول فقط در منابع حیوانی مثل زرده تخم مرغ، فرآورده های لبنی، گوشت، ماکیان، صدف و در مقادیر کمتر در ماهی و برخی فرآورده های غذایی حیوانات وجود دارد. مهمتر از کنترل کلسترول رژیم غذایی به میزان ۳۰۰ میلی گرم در روز، تنظیم چربی اشباع رژیم غذایی به کمتر از ۱۰٪ کل کالری رژیم غذایی می باشد. چربی های اشباع در منابعی چون، چربی گوشت ها، فرآورده های لبنی پرچرب،

شیره نارگیل و روغن نارگیل و روغن خرما وجود دارند. همچنین سعی کنید چربی کل رژیم غذائیتان را به کمتراز۳۰ درصد کل کالری تقلیل دهید.

بارداری

وضعیت سلامتی وتغذیه شما قبل از بارداری نه تنها توانایی شما را برای بارداری تحت تاثیر قرار می دهد بلکه روی سلامتی نوزاد و سلامتی خودتان بعداز بارداری نیز موثر می باشد. برای آنکه دوران بارداری و زایمان مطمئنی داشته باشید و سلامت خودتان وکودکتان حفظ شود، شما باید وزنتان را همیشه در محدوده نرمال نگه دارید، حتی زمانی که قصد دارید باردار شوید. اگر خوب تغذیه نکنید ودچار کمبود وزن باشید، ممکن است عادت ماهیانه تان قطع شده وتوانایی بارداری را از دست بدهید. اگر در زمانی که دچار سوء تغذیه هستید باردار شوید ذخایر مواد مغذی تان برای شما و فرزندتان کافی نخواهد بود. برای آنکه کودکتان دچار ناهنجاری های مادرزادی، وزن کم در حین تولد و نارس بودن نشود لازم است که قبل از بارداری وضع تغذیه تان را اصلاح کنید. زنانی که اضافه وزن دارند نیز در طی بارداری با مشکلات زیادی مواجهند و باید بدانند که بیشتر از زنانی که وزنشان در محدوده نرمال است، اضافه وزن خواهند داشت. اگر شما چاق هستید درمعرض خطربیشتری از نظر ابتلا به فشار خون یا دیابت بارداری (یکی از انواع دیابت که در طی بارداری ایجاد می شود و معمولاً بعد از آن از بین می رود و خطراتی را برای مادر و فرزندش به همراه دارد) قراردارید. همچنین ممکن است که یک فرزند چاق به دنیا آورید. برای آنکه وزنتان درحین بارداری بیش از حد طبیعی افزایش نیابد لازم است که بیشتر فعالیت کنید.

وزن:

به زنان بارداری که در محدوده وزن طبیعی قرار دارند، توصیه می شود که ۲۵ تا ۳۵ پوند (۱ تا ۱۶ کیلو گرم) اضافه وزن داشته باشند. زنانی که وزنشان کمتر از مقدار طبیعی است تا ۴۰ پوند (۱۸ کیلوگرم) اضافه وزن داشته باشند و زنان چاق تنها ۱۵ پوند(۶ تا ۷ کیلوگرم) زمانی که باردار می شوید پزشکتان برمبنای سن، قد و وزنتان اضافه وزن مجازتان را درحین بارداری به شما خواهد گفت.

انرژی مورد نیاز:

برای آنکه بدون پرخوری تمام مواد مغذی مورد نیاز تان را درحین بارداری به دست آورید لازم است که در انتخاب غذا بسیار دقت کنید. به هرم راهنمای غذایی توجه کنید. لازم است که ۲ وعده از شیر و فرآورده های لبنی (گوشت و جانشین های آن) به غذای روزانه تان اضافه کنید. به علاوه شما به ۳۰۰ کیلو کالری انرژی اضافی در طی روز نیاز دارید که لازم است آن را از ۴ گروه غذایی دیگر تأمین کنید. کفایت انرژی دریافتی برای رشد و نمو جنین و تقویت قدرت مقابله با استرس هایی مثل عفونتها و خونریزی بعد از زایمان در مادر ضروری است. انرژی اضافی در طی بارداری صرف رشد و نمو جنین وسوخت و ساز اضافی بافتهای جدید می شود. بدن یک زن باردار در حدود ۲۰٪ افزایش حجم یافته است و به حرکت درآوردن بدن در این حالت به بیش از ۲۰٪ افزایش انرژی نیاز دارد. بر مبنای آنچه گفته شد در حدود ۸۰۰۰۰ کیلو کالری در کل دوران بارداری و یا ۳۰۰ کیلو کالری اضافه بر نیاز طبیعی در هرروز، انرژی لازم است. دریافت کالری بیش از این مقدار به فعالیت جسمی فرد بستگی دارد. به دلیل آنکه مصرف انرژی در افراد مختلف بسیار متفاوت است، بهترین شاخص برای تشخیص کفایت تغذیه ای، افزایش وزن به میزان رضایتبخش می باشد. به دلیل نیاز بدن به پروتئین، ویتامین های B، ویتامین D و مواد معدنی نظیر کلسیم، فسفر،آهن و روی اضافه بر نیاز طبیعی لازم است که ۳۰۰ کالری انرژی اضافی دردوران بارداری از شیر و فرآورده های لبنی بدون چربی، گوشتهای کم چرب، حبوبات، نانهای کامل وغلات، مرکبات، سبزیجات برگ سبز و سایر غذاهای غنی شده با مواد مغذی تامین شود. اگر شما گیاهخوار هستید باید در دریافت کافی پروتئین،آهن و ویتامین B ۱۲ بسیار توجه کنید. در این موارد معمولاً پزشکتان برای شما مکمل مولتی ویتامین و آهن تجویز می کنند تا ازدریافت تمام مواد مغذی مورد نیاز تان مطمئن شوید.

پروتئین مورد نیاز:

ساخت ترکیبات جدید و بافتها درباراداری بیش از هر زمان دیگر از زندگی یک زن، صورت می گیرد. برای رسیدن به این هدف مصرف پروتئین ضروری است اما دردوران بارداری نمی توان نیاز به پروتئین را از نیاز به کالری و مواد مغذی دیگر جدا نمود به دلیل آنکه در دوران بارداری دریافت کافی انرژی ارجحیت دارد، در صورت عدم کفایت کربوهیدراتها و چربی، پروتئین به عنوان منبع انرژی مصرف خواهد شد. افزایش انرژی دریافتی، استفاده از پروتئین ها را بهبود می بخشد. توصیه شده است که زنان باردار در روز ۱۰ گرم اضافه برنیاز طبیعی خود پروتئین دریافت کنند که این مقدار معادل است با ۱/۵ اونس گوشت، ماهی، ماکیان یا دو فنجان شیر کم چرب.

ویتامین ها و مواد معدنی:

مهمترین ویتامین ها و مواد معدنی که در طول بارداری مصرفشان به میزان کافی ضروری است، فولات، آهن و کلسیم است. آهن برای تأمین نیازهای خونی مادر و جنین ضروری است. برای تأمین آهن، مقدار کمی گوشت قرمز کم چرب بهترین منبع می باشد و یا ترکیبی از حبوبات، سبزیجات برگ سبز و غلات غنی شده با آهن به همراه ویتامین C که جذب آهن را بهبود می بخشد، می توان مصرف نمود. مصرف چای و قهوه را در زمان صرف غذا محدود کنید چون ممکن است در جذب آهن تداخل ایجاد کنند. به دلیل اهمیتی که کلسیم در ساخت استخوانهای مادر و کودکش دارد، مصرف غذاهای غنی از کلسیم باید حتماً در رژیم غذایی گنجانده شود.

نکاتی برای زندگی سالم

در زمان های قدیم بیماری های واگیردار مثل وبا، حصبه و ... از عوامل عمده مرگ و میر انسان ها به شمار می رفتند. اما امروزه با صنعتی شدن جوامع، گسترش شهرنشینی و تغییر شیوه زندگی مردم، بیماری های بسیاری تحت عنوان « بیماری های تمدن یا بیماریهای مزمن غیر واگیر» شیوع یافته است. این بیماری ها عمدتاً بر اثر

تغذیه نادرست، کم شدن میزان فعالیت بدنی، استرس و استعمال دخانیات ایجاد می گردند و عواقب ناگواری برای جوامع به بار می آورند.

یکی از مهمترین و شایع ترین آنها، بیماری های قلبی ـ عروقی و سرطان ها می باشند که از مهمترین مشکلات بهداشتی و عوامل مرگ و میر در جوامع کنونی می باشند. از جمله بیماری های مزمن غیر واگیر دهه های اخیر می توان دیابت، آلزایمر، بیماری پوکی استخوان و ... را نیز نام برد.

لذا بهترین و کم هزینه ترین راه، انجام اقدامات پیشگیری کننده این بیماری هاست که در این میان نقش تغذیه انکارناپذیر است.

شما می توانید با به کارگیری توصیه های تغذیه ای زیر از بروز این قبیل بیماری ها پیشگیری کنید:

۱) از انواع مختلف موادغذایی استفاده کنید.

برای سلامت بدنمان به موادمغذی مختلفی احتیاج داریم. هیچ غذایی به تنهایی نمی تواند این موادمغذی را فراهم نماید، بنابراین باید از انواع مختلف غذاها خصوصاً موادغذایی تازه به مقدار مناسب در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنیم.

۲) پایه برنامه غذایی روزانه را باید گروه نان و غلات تشکیل دهند.

گروه نان و غلات شامل انواع نان ها، برنج، ماکارونی و... می باشد. سعی کنیم به منظور تامین فیبر بیشتر از این گروه غذایی خصوصاً نان هایی مانند سنگک، بربری و تافتون بیشتر استفاده کنیم.

۳) به مقدار کافی سبزی و میوه های تازه مصرف کنیم.

میوه ها و سبزی ها تامین کننده بیشتر موادمغذی مورد نیاز بدنمان از جمل فیبر، ویتامین ها و املاح می باشند، بنابراین سعی کنیم از آن ها به مقدار بیشتری استفاده کنیم.

۴) برای تامین سلامتی، وزن خود را در حد مناسب نگهداریم.

اضافه وزن و چاقی باعث ایجاد بیماری های قلبی ـ عروقی، فشار خون، چربی خون بالا و ... می شود. ما هنگامی چاق می شویم که بیشتر از نیاز بدنمان از موادغذایی

مانند چربی ها استفاده نماییم و فعالیت بدنی کمی داشته باشیم. بنابراین برای حفظ وزن مناسب باید فعالیت بدنی مان را افزایش دهیم و توصیه های تغذیه ای را رعایت کنیم.

۵) از انواع غذاها به مقدار مناسب بخوریم و هیچ وعده غذایی را حذف نکنیم.

- صبحانه مهمترین وعده غذایی می باشد لذا هیچ گاه آن را حذف نکنیم.
- غذاهای پرچرب را حذف نکنیم به جای آن از همان غذا با چربی کمتر استفاده کنیم.

۶) وعده های غذایی منظمی داشته باشیم.

به غیر از وعده های اصلی (صبحانه، نهار و شام)، از میان وعده های مناسب (میوه ها و...) استفاده نماییم.

۷) به مقدار کافی مایعات مصرف کنیم.

آب مهمترین نوشیدنی می باشد. علاوه بر آن می توانیم به منظور تامین آب مورد احتیاج بدنمان از شیر، چای و آب میوه های طبیعی استفاده کنیم.

۸) فعالیت بدنی خود را افزایش دهیم.

فعالیت بدنی و ورزش های سبک مانند پیاده روی و نرمش موجب سوزاندن انرژی اضافی می شود و برای تأمین سلامت قلب مفید می باشد. بنابراین سعی کنیم ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهیم.

۹) از همین حالا می توانیم شروع کنیم.

برای ایجاد تغییر در شیوه زندگی و داشتن برنامه غذایی مناسب هیچ گاه دیر نیست. بنابراین به تدریج و آهسته نکات فوق را در زندگی روزمره خود اجرا کنیم.

- برای این که متوجه شویم آیا توصیه های فوق را در برنامه روزانه خود رعایت می کنیم، می توانیم به مدت سه روز آن چه را که می خوریم، یادداشت کنیم و ببنیم آیا میوه و سبزی به مقدار مناسب مصرف می کنیم؟ آیا غذاهای پرچرب را زیاد مصرف می کنیم؟ آیا اضافه وزن داریم یا چاق هستیم؟

چه کنیم تا همیشه خوش اندام بمانیم ؟

حتماً دیده اید که بسیاری از افراد چاق با رژیم های سخت و کوتاه مدت اقدام به کاهش وزن سریع می کنند و پس از مدتی دچار ضعف و ناتوانی، بیماری های دستگاه گوارش و حتی گاهی بیماری های روانی می شوند و با ادعای اینکه " ضعیف شده ام، رژیم به من نمی سازد" شروع به پرخوری مجدد کرده و به حالت اولیه یا شاید بدتر بازمی گردند.

چرا این افراد دچار چنین حالتی می شوند ؟ و چاره آن چیست ؟

انجمن رژیم غذایی آمریکا بیان کرده است، افراد چاق عموماً وزن ایده آلی را در نظر می گیرند که رسیدن به آن عملاً غیر ممکن است ! فرد چاق زود خسته می شود و کنار می کشد ولی هدفی که توسط یک رژیم شناس ارائه می شود دست یافتنی است.

خانمها تمایل زیادی به خوش اندام بودن و رژیم گرفتن دارند . در سال ۱۹۹۲ طبق آماری از ایالات متحده، ۴۰ درصد خانم ها در حال رژیم بودند. نکته مهم اینجاست که هدف از رژیم گرفتن رسیدن به ثبات وزنی و الگوی مناسب زندگی است. شما با رژیم لاغری اقدام به کاهش وزن می کنید و با تغییر الگوی زندگی به حفظ این وزن می پردازید. فردی که رژیم می گیرد باید بداند رویه غذایی که تاکنون داشته است غلط بوده، اگر آزادانه از انواع شیرینی می خورده، بدون اندازه گیری روغن مصرف می کرده و از هرچه در دسترس داشته می خورده است یعنی در واقع حدی برای غذا خوردن نداشته، اینها همه نادرست است. میزان انرژی مورد نیاز و مواد غذایی که باید به فرد برسد با یک رژیم سالم تعیین می شود که باید الگوی همیشگی فرد برای غذا خوردن باشد نه فقط برای کاهش وزن!

با کاهش وزن، فرد هم توده چربی بدن خود را از دست می دهد هم توده عضلانی؛ رژیمهای کوتاه مدت موجب هدر رفتن سریع توده عضلانی خصوصاً عضلات دستگاه گوارش می شود و فرد دچار سوء هاضمه می گردد، برای جلوگیری از کاهش توده عضلانی در حد امکان، توصیه می شود سالانه تنها اقدام به کاهش ۱۰ درصد از وزن خود

بکنید یعنی اگر یک فرد ۷۰ کیلو گرمی هستید بهترین و سالم ترین میزان کاهش وزن برای شما ۷ کیلوگرم در سال می باشد .

توصیه های حفظ وزن

۱ـ برای حفظ وزن کاهش یافته باید شیوه زندگی خود را تغییر دهید و آنرا بر اساس یک رژیم غذایی مناسب پایه ریزی کنید.

۲ ـ یک برنامه ورزشی منظم را که مناسب وضعیت جسمیتان است ، دنبال کنید .

۳ ـ از استرس های خود بکاهید .

۴ ـ از راهنمایی های غذایی این کتاب (بخش هرم غذایی) تا حد امکان پیروی کنید.

۵ ـ از مصرف غذاهایی که با آرد سفید و شکر افزوده تهیه شده مثل انواع شیرینی و غذاهای پرچربی پرهیز کنید.

چه بخوریم تا سالم زندگی کنیم

روزانه از هر یک از گروههای غذایی حداقل یک ماده غذایی را بخورید.

بنا بر برخی از آمارها حدود یک پنجم از کودکان زیر ۶ سال کشورمان از سوء تغذیه رنج می برند. سوء تغذیه از عوامل مختلفی ناشی می شود، در این میان عدم یک برنامه غذایی دقیق و علمی که بتواند پروتئین و انرژی لازم را برای حفظ سلامتی کامل بدن تامین کند، از اهمیت بسزایی برخوردار است.

آنچه پیش روی دارید یک برنامه غذایی کاملی جهت پیش گیری از سوء تغذیه و حفظ سلامت بدن است که توسط معاونت بهداشتی وزارت بهداشت ، انستیتو تحقیقات تغذیه و صندوق کودکان سازمان ملل متحد(یونیسف) تهیه شده است .

امید است خانواده های محترم با رعایت این برنامه غذایی بر حسب شرایط اقتصادی خود، به حفظ سلامتی و بهداشت اعضای خانواده کمک کنند .

۱ ـ شیر و لبنیات در رژیم غذایی

۲ ـ گوشت و حبوبات در رژیم غذایی

۳ ـ نان و غلات در رژیم غذایی

۴ ـ میوه ها و سبزی ها در رژیم غذایی

۵ ـ گروه متفرقه

هوشمندانه بخورید!

قبول کنید سالم غذاخوردن کار سختی است. همه ما بارها و بارها شنیده ایم که میوه و سبزی برای سلامت خوب هستند، اما حتی یک نظر جزیی به وضعیت و آمار سلامت عمومی، نشان می دهد اکثر مردم نمی دانند چگونه از این اطلاعات به طور عملی استفاده کنند. متخصصان تغذیه ایده های فراوانی درباره یک رژیم غذایی سالم دارند. قانون کلی این است که باید مقدار فراوانی میوه و سبزی میل کنیم، التفاتی به تمامی دانه ها و حبوبات داشته باشیم و گوشت قرمز را تفننی مصرف کنیم (نه این که جز لاینفک هر وعده غذایی ما باشد). در ضمن، نباید بیش از نیاز بدنمان غذا بخوریم. اما مشکل اصلی در اینجاست که همیشه هم نمی توان به یک بشقاب سبزی و میوه به یک چشم نگاه کرد، زیرا برخی از آنها سالم تر از انواع دیگر هستند. این موضوع برای انواع دانه ها و ماهی ها و موادغذایی دیگر هم صدق می کند. به عبارت دیگر ممکن است با خود فکر کنید رژیم غذایی خوبی دارید و سالم غذا می خورید، اما اگر بدانید ممکن است با یک تغییر ماهرانه و دقیق در آنچه می خورید، می توانید به طور قابل ملاحظه ای سالم تر باشید و سالم تر بخورید، دست به کار می شوید و به فکر جمع آوری اطلاعات درباره خوراکی های مختلف می افتید.

پزشکان اثبات کرده اند یک رژیم غذایی پرمیوه و پرسبزی و مقادیری آجیل و محصولات لبنی می تواند فشار خون و کلسترول بد را به اندازه درمان های دارویی پایین آورد.

شواهد هم این موضوع را تصدیق می کنند که افزودن فیبر به رژیم غذایی و پرهیز از غذاهایی که خیلی فرآوری شده اند، می تواند به جلوگیری از شروع دیابت نوع دو کمک فراوانی کند. نیازی نیست که طعم و مزه غذا را قربانی هدف تغذیه سالم کنید. نیازی نیست

گرسنه بمانید. نیازی نیست همه چیزهایی را که دوست دارید، از فهرست غذایی خود حذف کنید. زمان آن فرا رسیده است که فهم آگاهانه غذایی خود را دوباره پرورش دهیم.

زمان آن فرا رسیده است که هوشمندانه تر غذا بخوریم. سلسله مطالبی با این موضوع در این کتاب نوشته خواهد شد، که امید می رود مورد استفاده قرار گیرد.

مواظب شکم خود باشید

کسانی که بیشتر چربی بدنشان در اطراف شکم آنها جمع شده باید بیش از دیگران مراقب سلامت خود باشند چون خطر بیشتری آنان را تعقیب می کند. کسانی که شکمشان پرچربی است اما در مجموعه زیاد چاق نیستند ممکن است در معرض خطر بیماریهای قلبی یا بیماری قند باشند. به گفته «ژان پی یر دسپره» رئیس بخش علوم تغذیه در دانشگاه لاوال در کبک، کانادا، گفت اندازه گیری دور کمر یک راه سریع و موثر برای تشخیص میزان سلامت افراد است. دسپره که در باره شیوه عمل چربی ها در بدن مطالعه می کند، گفت بین دو نفر همسن و هموزن، کسی که چربی بیشتری در ناحیه شکم دارد بیشتر درمعرض خطر است.

بیش از ۷۰ درصد شکل بدن را ژن ها، که هورمون هایی را که تصمیم می گیرند چربی ها کجا ذخیره شوند، کنترل می کنند، شکل می دهند. مثلاً چربی بسیاری از زنان در ران ها و نشمین شان ذخیره می شود زیرا سطوح بالای استروژن باعث جمع شدن چربی در نیمه پایین بدن می شود.

چاقی شکم از دلایل ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت به شمار می آید. دانشمندان تصور می کنند چربی شکم به این دلیل خطرناک است که احتمال بیشتری دارد در جریان خون جذب شود و میزان کلسترول خون را بالا ببرد. سلول های چربی شکم تاثیر بسیاری بر هورمون انسولین دارند و به احتمال بسیار باعث مقاومت انسولین می شوند که به بیماری قند منجر می گردد.

آرایش ساده خون می تواند نشان دهد که آیا افراد در معرض دچار شدن به مقاومت انسولین هستند یا نه. به عقیده دسپره یک شاخص اساسی، تعداد «ال دی ال» (لیپو پروتئین های کم غلظت) درخون است. او گفت تراکم این ذرات است که با دقت احتمال خطر را نشان می دهد. به عقیده وی پزشکان با توجه به شکل ظاهری بدن بیماران می توانند به آنان در مورد مشکلات بالقوه آینده هشدار بدهند. او می گوید نباید گول عدم افزایش وزن را خورد چون ممکن است وزن بدن شخصی اضافه نشود اما افزایش چربی دور شکم برایش مشکل ساز شود. دسپره در ادامه می گوید: افزایش اندازه دور کمر در زنان در دوره یائسگی بسیار رایج است بدون این که وزن بدن آنان چندان افزایش یابد. در این موارد معیار وزن می تواند گمراه کننده باشد. دسپره میگوید ورزش و رژیم غذایی می توانند نقش مهمی در اصلاح آثار ژنتیک داشته باشند. ما در محیطی زندگی می کنیم که از لحاظ چربی بسیار سمی است. با آسانسور و اتومبیل رفت و آمد می کنیم و ساعت ها در مقابل تلویزیون می نشینیم و پیتزا می خوریم. ژن ها همیشه با ما بوده اند ولی وقتی از خطر آگاهیم ما کارهای زیادی می توانیم بکنیم تا وزن خود را پایین بیاوریم.

۱۰ راه برای بهبود ساخت و ساز بدن

متابولیسم (سوخت و ساز) فرآیندی است که بدن از طریق آن انرژی خود را برای هر کاری از جذب سلولی گرفته تا شرکت در دو ماراتن به مصرف می رساند. آگاهی از نحوه صحیح سوخت وساز بدن باعث سلامت بیشتر می شود.

چه برای کم کردن چند کیلو از وزن خود رژیم گرفته باشید چه آماده کند شدن اجتناب ناپذیر متابولیسم که با افزایش سن رخ می دهد؛ ده راه برای بهبود متابولیسم که برای ثبات روند تولید انرژی و فرم بدنتان لازم است، وجود دارد:

۱) **نرمش** ـ همان گونه که پیشتر ذکر شد؛ سوخت وساز بدن با افزایش سن کند می شود (حدود دو درصد در سال) اما راهی وجود دارد که می توان سیر طبیعت را معکوس کرد. "شری لیبرمن" متخصص تغذیه در این خصوص می گوید: عضله بهترین

وسیله سنجش چگونگی سوخت وساز غذا؛ سوخت کالری و چربی بدن است. ورزش برای بهبود متابولیسم و برای افزایش توان بدن؛ دو بار در هفته ضروری است. در این صورت متابولیسم بدنتان تا ساعت ها بعد از اتمام نرمش تنظیم است.

۲) **ورزش** - دست کم سی تا شصت دقیقه قدم زدن، دوچرخه سواری، شنا یا نوع دیگری از تمرینات (ایروبیک آنچه باعث افزایش مصرف اکسیژن می شود) آن هم سه بار در هفته لازم است ،مردم دوست ندارند این موضوع را بشنوند اما ورزش برای بدن آنها ضروری است.

۳) **خوردن** - به نظر احمقانه می رسد به کسانی که تلاش می کنند کالری کمتری وارد بدنشان شود بگوییم غذای بیشتری بخورند. اما "جولی بیر" متخصص تغذیه اهل میشیگان معتقد است مشکل این طرز تفکر قدیمی این است که موجب کندی متابولیسم می شود. او می گوید سلول های بدن همانند چراغند که اگر غذا یا سوخت کافی به آنها نرسد نورشان کم می شود. مطالعات جدید نشان می دهد خوردن مقدار کمتری غذا در وعده های غذایی بیشتر یعنی هر سه یا چهار ساعت یکبار به بهبود متابولیسم و کاهش وزن یاری می رساند.

٤) **کاهش مصرف شکر** - طبیعی است که نوع مواد خوراکی شما نیز از اهمیت بالایی برخوردار باشد. وقتی شکر می خورید متابولیسم خود را در حالت ذخیره چربی قرار می دهید. لیبرمن غذایی را پیشنهاد می کند که ایندکس گلیسمیک (توان نسبی کربوهیدرات ها برای افزایش گلوکز خون) پایینی داشته باشد و متضاد با شکر به تدریج تجزیه شود تا سطح گلوکز خون ثابت بماند.

۵) **صبحانه را فراموش نکنید** - حقیقت این است افرادی که صبحانه سالمی می خورند کمتر از بقیه به چاقی مبتلا می شوند. برای صبحانه به گزینه های جدید فکر کنید. خوردن یک کاسه سبزیجات و برنج با پوست؛ راهی خوب برای بهبود متابولیسم در ابتدای روز است.

۶) غذاهای تند را انتخاب کنید ـ اگر غذاهای تند مثل غذاهای مکزیکی و تایلندی را دوست دارید؛ بخت با شما یار است. "لیبرمن" می گوید: به نظر می رسد غذاهای دارای فلفل متابولیسم را بهبود می بخشد.

۷) چای سبز بنوشید ـ خوردنی های ناسالم مثل یک فنجان قهوه که حاوی نیکوتین است نیز می تواند باعث بهبود متابولیسم شود (ولی سیگار نه!) از مصرف کافئین زیاد که اثرات جانبی نامناسبی دارد نیز پرهیز کنید اما به جای آن می توانید به چای سبز روی آورید. پژوهش ها نشان می دهد چای سبز متابولیسم را برای مدت بیشتر و به نحو کارآمدتری از قهوه تحریک می کند.

۸) نوشیدن آب را فراموش نکنید ـ رسیدن آب کافی به بدن برای دور کردن مواد سمی حاصل از سوخت چربی ضروری است. نوشیدن آب سرد دست کم به دلیل نیاز بدن به گرمای لازم به بهبود متابولیسم می انجامد.

۹) از استرس پرهیز کنید ـ استرس عملاً به افزایش وزن می انجامد و باعث جمع شدن چربی در اطراف شکم می شود. چرا؟ زیرا استرس چه منشاء فیزیکی داشته باشد چه روحی روانی به آزاد شدن کورتیزول منجر می شود. کورتیزول نوعی استروئید است که متابولیسم را کند می کند.

۱۰) خواب ـ تحقیقات نشان می دهد که افرادی که در شبانه روز کمتر از هفت تا هشت ساعت می خوابند، بیشتر در معرض چاقی هستند. به علاوه می دانیم که عضله در آخرین ساعات خواب شبانه بازسازی می شود.

بی اشتهایی نشانه چیست ؟

اگر مثل بیشتر مردم هستید، از بین رفتن اشتها فرصت خوبی برای کاهش وزنتان است. اما اگر بی اشتهایی به جای چند روز چند هفته طول بکشد و به طور عادی باعث آب رفتن شما شود، این بی اشتهایی علت خاصی دارد.

کم خوراکی یا بی اشتهایی علامت شایعی است که می تواند علل مختلفی داشته باشد، که بسیاری از آنها اهمیت چندانی ندارند.

تقریباً تمام عفونت ها می توانند باعث بی اشتهایی شوند. مثلاً ویروس سرماخوردگی یا آنفولانزا ممکن است عامل آن باشد. یا علل جدی تر مثل سل، کم کاری غده تیروئید، بیماری های قلبی یا ریوی، یا گرفتاری های کبدی داشته باشد.

متأسفانه یکی از شایعترین علائم اخطاردهنده اولیه سرطان بی اشتهایی است که معمولاً با تغییر در حساسیت به مزه ها همراه است.

بی اشتهایی مقاومت بدن در برابر خوردن هر چیزی است که به فرایند بهبود کمک کند.

با این همه بیماری تنها علت کاهش اشتها نیست. گاهی چیزی که به دلیل خاصی خورده اید، مثل یک دارو ، می تواند عامل آن باشد. آنتی بیوتیک هایی مثل اریترومایسین جوانه های چشایی را غیرفعال کرده و باعث کندی حرکت غذا در روده شده و احساس پری بعد از خوردن غذا را طولانی می کنند. تمام آمفتامین ها ـ که برای کاهش وزن تجویز می شوند ـ احساس گرسنگی را از بین می برند.

داروهای مسکن و ضد التهاب مفصل می توانند معده را تحریک کرده و باعث تهوع و برگرداندن غذا شوند. دیژیتالیس (که یک داروی قلبی است) و داروهای مدر (که مانع احتباس آب شده و فشار خون را پایین می آورند) نیز میل به غذا خوردن را کم می کنند.

گاهی چیزی غیرخوراکی مشکل ساز شده است. کمبودهای کلی تغذیه ای می توانند نیروی حیاتی یک اشتهای طبیعی را تضعیف کنند. مخصوصاً اشخاص مسن ممکن است گرفتار کمبود روی در رژیم غذایی باشند که می تواند جوانه های چشایی را از بین ببرد.

خود پیری بر روی اشتها تأثیر می گذارد. در اشخاص مسن، سازوکار بدن آهسته می گردد، وزن ماهیچه ها کم می شود و ضعف جسمانی مانع فعالیت است. در رأس آنها، کاهش احساس چشایی و ترشحات معدی قرار دارد که همه باعث بی اشتهایی می شوند.

گاهی نیز اتفاقی در زندگی بر اشتها تأثیر می گذارد. اگر اخیراً یک برنامه ورزشی را شروع کرده اید، ممکن است دچار بی اشتهایی شوید تا بدن خود را با نیازهای جدید

تطبیق دهد.

به طور کلی، سلامت روانی نقش مهمی در اشتهای شما دارد، در هنگام گرفتاری طولانی، تنش روانی می تواند شما را به پرخوری بکشاند. ولی فشارهای کوتاه مدت معمولاً اشتها را از بین می برند. افسردگی نیز در برخی افراد باعث بی اشتهایی می شود.

بی اشتهایی عصبی اختلالی است که در افراد مبتلا ـ معمولاً دختران جوان ـ تقریباً باعث ترک کامل غذاخوردن می شود. بیماری وسوسه غذا خوردن دارند، ولی از ترس چاق شدن چیزی نمی خورند. برای آنها نخوردن از به اندازه خوردن راحت تر است.

درمان بی اشتهایی

کمی بی اشتهایی جای نگرانی ندارد. اما اگر آخرین باری را که از غذا خوردن لذت برده اید به یاد ندارید، باید سعی کنید عادت عادی خوردن را باز به دست آورید. در اینجا مواردی را که باید به آن توجه کنید گفته می شود:

به اندازه بخورید ـ اشتهای طبیعی دقیقاً چگونه است ؟ اشتهای طبیعی خوردن به اندازه ای است که وزن بدن را طبیعی نگاه می دارد.

اگر اشتهای طبیعی دارید، باید انواعی از غذاها را بخورید، اشتهای زیاد به خوردن فقط گوشت فقط اشتهای طبیعی نیست.

اگر مرتباً خود را وادار به خوردن می کنید، این هم علامت خوبی نیست.

ویتامین بخورید ـ خوردن روزانه مکمل مولتی ویتامین و کانی ها به بازشدن اشتهای کاهش یافته کمک می کند و اگر کم خوردن شما باعث سوء تغذیه شده است، مواد غذایی اضافی آسیبی به شما نمی رساند. گاهی افراد مسن تر با خوردن روی کمی اشتهای خود را باز می یابند. درباره لزوم خوردن روی با پزشک مشورت کنید.

داروهایتان را کنترل کنید ـ درباره احتمال اینکه داروهای مصرفیتان یا مقدار آنها باعث بی اشتهایی شده باشد سئوال کنید. پزشک ممکن است دارو را با داروهای دیگری که اشتها را ازبین نمی برند عوض کند.

هر چه را که دوست دارید بخورید ـ اگر غذاخوردن لذت خود را از دست داده است، برنامه غذایی خود را عوض کنید. ببینید کدام غذاها برایتان اشتها آور است و از آنها

بخورید. اگر فقط بستنی دوست دارید، هر قدر که می خواهید بخورید. ما رژیم غذایی ناسالمی را توصیه نمی کنیم، اما اگر بستنی تنها راه رساندن کالری مورد نیاز به بدن است، هر قدر که می خواهید بخورید. هدف بالا بردن ضریب اشتهاست.

حجم غذا را کم کنید ـ غذا را با حجم کم و دفعات بیشتر بخورید. معده شما غذای کمتر را بهتر می پذیرد.

آب زیاد بخورید ـ اگر برنامه ورزشی تازه ای شروع کرده اید، مهم ترین نیاز شما آب است. کم آبی بدن می تواند بی اشتهایی ایجاد کند. پیش از شروع تمرین و بلافاصله بعد از آن یک لیوان آب بنوشید. به علاوه هر روز شش تا هشت لیوان آب بخورید.

نزد پزشک بروید ـ اگر بعد از دو هفته اشتهای خود را بازنیافتید، برای معاینه کلی پیش پزشک خود بروید. قبل از درمان باید اختلالات جسمانی تشخیص داده شود. شاید فقط به یک دوره درمان با آنتی بیوتیک برای از بین بردن یک عفونت خفیف نیاز داشته باشید.

سلامت روانی خود را بیازمایید ـ اگر افسرده هستید، داروهای ضد افسردگی تجویز شده توسط پزشک اشتهای شما را بر می گرداند. با بازگشت سلامت روانی اشتهای شما نیز بازمی گردد.

از متخصص کمک بگیرید ـ بی اشتهایی عصبی معمولاً به درمان خانگی جواب نمی دهد و افراد مبتلا به آن باید در بیمارستان بستری شوند. معالجه آن مشکل است و نیاز به درمان شدید روان شناختی و تغذیه ای دارد. ممکن است تغذیه اجباری از طریق تزریق درون سیاهرگی یا لوله معدی لازم شود.

نیازهای غذایی از نظر جنسیت

مسلماً نیازهای غذایی از نظر جنسیت تفاوت زیادی دارد اختلاف هورمونی که بین آقایان و خانم ها وجود دارد و مسئله یائسگی در خانم ها و تغییراتی که از نظر هورمونی و ترشحات و این که مقدار تحلیل رفتن استخوان ها در آنها بیشتر می شود. دلایل این تفاوت از نظر جنسیت است. عده ای از پزشکان در این مواقع هورمون تراپی را پیشنهاد می کنند و یا کلسیم خوراکی تجویز می کنند و عده ای دیگر به خصوص پزشکان گروه ارتوپدی

معتقدند اگر این افراد فعالیت زیاد داشته باشند و کلسیم را به صورت مواد غذایی و اگر لازم باشد به صورت دارو مصرف کنند و البته از نور آفتاب هم بهره می گیرند عوارض یائسگی و مشکلات استخوانی ناشی از سن پیری را کمتر می بینند. و یک مسئله بسیار مهم میزان وزن است. یعنی هر چه وزن بیشتر باشد. فعالیت کمتر می شود و هر چه فعالیت کمتر شود سیکل معیوب تری در ساخت استخوان به وجود می آیند بنا براین افراد به طرف سن پیری می روند حتماً باید وزنشان را متعادل نگه دارند و فعال تر باشند تا از نظر ساخت استخوانها و مفاصل جوان تر بمانند و دیرتر به پیری برسند.

تغذیه در روند رشد کودکان و نوجوانان تا چه حد تاثیر گذار است؟

بدون شک هم تغذیه، خاصه ویتامین و کلسیم و هم نور آفتاب در رشد نوزاد و در سنین اولیه کودکان مؤثر است عوارضی که در اثر سوء تغذیه پیش می آید، در مرحله نخست مربوط به کمبود کلسیم است که هم در رشد طولی و هم در کیفیت ساخت استخوان تأثیر بسیار دارد و متأسفانه اگر چنین پایه ای گذشته شود و استخوان ها دچار عوارضی شود تا آخر عمر همراه فرد خواهد ماند. بنا براین در دو مرحله سنی کلسیم و ویتامین D و تغذیه خوب در نگهداری از استخوان و مفاصل بسیار مهم است یکی مرحله قبل از بلوغ و یکی سنینی که فرد به طرف یائسگی و پیری می رود.

بد نیست بدانید مردها هم دچار یائسگی می شوند اما یائسگی در زنان چشم گیر تر است. یعنی همان دورانی که خانم ها می گذرانند برای مردها هم پیش می آید ولی چون مردها معمولاً فعال تر از خانم ها هستند کمتر به چشم می آید و به نظر می رسد که خانم ها بیشتر در خطر هستند و بایستی بیشتر به سلامت خود توجه داشته باشند مخصوصاً از جهت افزایش وزن بایستی جدا مراقبت نمایند چون ساختمان بدن خانم ها، زانو، کمر، لگن و مچ پای آنها برای وزن زیاد ساخته نشده و آسیب پذیر تر است.

برنامه غذایی در طول درمان

البته توجه به برنامه غذایی مرحله اول درمان است. ارتوپد ها معمولاً حتی برای درمان پوکی استخوان و نگه داشتن استخوان در حد مطلوب کمتر دارو می دهند و بیشتر تذکرات آنها روی غذا و فعالیت های فیزیکی، نرمش و ورزش است. البته گاهی دارو هم تجویز می کنند ولی دارو کافی نیست هم چنان که پای بخاری نشستن و دارو خوردن هم هیچ کمکی نمی کند.

توصیه برای خانواده

توصیه در این موارد به بیماران و همه خانوده ها معمولاً دو کلمه است که اگر به همین دو کلمه توجه کافی بشود شاید خیلی ها نیاز به مراجعه به پزشک را نداشته باشند. این دو کلمه وزن و ورزش است که توجه به آن بسیار ساده است. به نظر می رسد مسائلی مثل گرفتاری، بچه داری، کار بیش از اندازه، بهانه ای بیش نیست. و فکر می کنند در هر شرایطی هم از نظر اقتصادی، هم از نظر اجتماعی می توانند به این نکته توجه داشته و ضمن رعایت اصل تغذیه سالم از ورزش هم خودداری نکنند. منظور از ورزش، ورزش سنگین باشگاهی نیست راه رفتن ساده و داشتن یک دمبل ساده در خانه و هفته یکی دو روز به کوه و استخر رفتن هم می تواند کار ساز باشد.

تا می توانید لبنیات مصرف کنید

تحقیقات جدید نشان می دهد مصرف روزانه فرآورده های لبنی کم چرب نظیر شیر، ماست و پنیر، خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و دیابت نوع ۲ را کاهش می دهد.

طبق گفته محققان افزایش میزان کلسترول و فشار خون که به عنوان (سندرم مقاومت به انسولین) شناخته شده است از عوامل بروز بیماری قلبی و دیابت به شمار می روند.

دکتر مارک پریرا می گوید: مصرف روزانه شیر و فرآورده های آن به حد کافی در پیشگیری از (سندرم مقاومت به انسولین) و همچنین بیماری چاقی مؤثر است.

این پژوهشگر می افزاید: طی ۳۰ سال گذشته به علت عدم استفاده از لبنیات یا مصرف نکردن آن به حد کافی از سوی کودکان و نوجوانان با روند رو به رشد چاقی و دیابت نوع ۲ مواجه بودیم.

پژوهشگران طی ۱۰ سال تحقیق بر روی ۳۰۰۰ نفر از افراد در رده سنی ۱۸ تا ۳۰ سال، به این نتیجه رسیدند که مصرف شیر و فرآورده های آن به صورت روزانه خطر ابتلای به دیابت نوع ۲ و فشار خون را تا ۷۱ ٪ کاهش می دهد.

مصرف لبنیات، به غیر از عوامل دیگر نظیر رژیم غذایی، ورزش و اجتناب از مصرف دخانیات خطر گسترش سندرم مقاومت به انسولین را تا ۲۱ ٪ کاهش می دهد. به اعتقاد محققان کلسیم، پتاسیم، منیزم و مواد معدنی موجود در مواد لبنی از بروز فشار خون و دیابت نوع ۲ جلوگیری می کند. گنجانیدن مواد غذایی دیگر نظیر غلات، حبوبات، میوه و سبزیجات در برنامه غذایی روزانه و مصرف آنها به اندازه کافی در پیشگیری از بروز این بیماریها مؤثر است.

تنقلات سالم

اکثر افراد گمان می کنند آجیل ها جزء مواد کم ارزش غذایی بوده و مضر می باشند. در صورتی که بد نیست بدانید این مواد تنقلات بسیار مفیدی هستند، زیرا منبع فوق العاده ای از پروتئین، ویتامین E و چربی های سالم بوده و به همین دلیل از آنها به عنوان کاهنده خطر بروز بیماری های قلبی یاد می شود. مصرف آجیل همچنین کمک بزرگی به کاهش وزن می کند. براساس مطالعات جدید جایگزین نمودن آجیل به جای کربوهیدرات هایی از قبیل ماکارونی، برنج و سیب زمینی نقش مهمی در لاغری ایفا می کند. به طوری که خوردن روزانه ۸۴ گرم انواع مغزها و خشکبارها به جای کربوهیدرات های فوق منجر به کاهش وزن ۱۹ کیلوگرمی می شود، علاوه بر

اینکه از میزان بالای چربی و فشار خون نیز می کاهد.

نکات پزشکی در تغذیه

برای رفع وجود احتمالی ویروس آنفلوآنزای پرندگان، باید غذاهای حاوی گوشت ماکیان رابا ۷۰درجه سانتیگراد و حداقل به مدت ۳۰ دقیقه طبخ کنید. و برای پیشگیری از بیماری آنفلوآنزای پرندگان از مصرف تخم‌مرغ نیم‌پز و خام نیز پرهیز شود. همچنین در صورت دیدن پرنده تلف شده درمحل زندگی خود، بلافاصله آن را به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی و یاخانه بهداشت اطلاع دهید.

هنگام تهیه غذا؛ برای حفظ ویتامین های برنج و حبوبات بخصوص ویتامین ب موجود درآنها بهتر است : حبوبات قبل از مصرف در آب خیسانده نشود و فقط شسته شوند . در مورد برنج نیز باید گفت که اگر سه بار شسته شود تقریباً بیشتر ویتامین ب موجود در آن شسته شده و از بین خواهد رفت.

ارتباطهای عاطفی مادران باردار با جنین، موجب می شود این نوزادان در آینده از سلامت روانی بیشتری برخوردار شوند. ارتباط عمیقی بین مادر باردار و جنینش وجود دارد. به ترتیبی که مسائل و مشکلات روانی مادر می تواند اثر مستقیمی روی جنین او بگذارد. رابطه عاطفی مادر با فرزند رابطه ای است که تأثیرات آن در سالهای بعد از تولد نوزاد بیشتر مشاهده می شود.

عنصر روی یک ماده معدنی کمینه است که برای حفظ سلامت بدن ضروری است. بهترین منابع غذایی حاوی عنصر روی شامل غذاهای حیوانی مانند صدف‌های خوراکی، گوشت‌های کاملا لخم و بدون چربی، گوشت مرغ، ماهی و گوشت اعضای حیوانات هستند. فرآوردهای لبنی و تخم‌مرغ نیز مقادیر کمتری از عنصر روی را تأمین می کنند. همچنین عنصر روی که در شیر مادر وجود دارد بهتر از آنچه در شیرهای فومولی و شیر گاو است جذب بدن نوزاد می‌شود.

اگر مشکلات زیر را قبل از سفر احساس می‌کنید رفتن به سفر را به وقت دیگری موکول کنید. اگر شب قبل از سفر و به خصوص اواخر شب احساس پری و غرغر شکم کردید و در صبح دفع مدفوع اسهالی را دارید به سفر نروید. اگر عطش فراوان دارید و احساس پری و همچنین دفع مدفوع اسهالی دارید به سفر نروید. اگر موقع برخاستن از خواب استفراغ بدون تهوع داشتید و گرفتگی عضلات پشت ساق پا دارید به سفر نروید.

از علائم بیماری وبا، بی‌حالی، ضعف، از دست رفتن آب بدن و سرانجام آسیب کلیوی در فرد است. لذا با توجه به فصل تابستان و مسافرت، بهترست مسافران از مصرف آب و مواد غذایی مشکوک به شدت پرهیز کنند و حتماً از آب لوله‌کشی یا از بطریهای آب معدنی استفاده کنند و در صورت استفاده از آب چاه، قنات و چشمه آن را به مدت چند دقیقه بجوشانند و بهداشت فردی و عمومی را رعایت کنند.

مصرف تن ماهی و ماهی پخته خطر بروز سکته مغزی را در دوران کهنسالی کاهش می‌دهد. خوردن ماهی سرخ شده یا ساندویچ ماهی خطر این عارضه را افزایش می‌دهد. تأثیر ماهی بر روی بیماری‌های قلبی - عروقی نیز به نوع پختن این ماده خوراکی و مصرف آن در شیوه‌های مختلف پخت بستگی دارد.

بستنی یکی از بهترین مواد ماه‌های گرم سال است که مصرف آن می‌تواند در تامین کلسیم مورد نیاز بدن کودکان مؤثر باشد. این ماده غذایی عناصر و مواد ارزشمندی همچون کلسیم، آهن، فسفر، منیزیم و ویتامین‌های A و B وC ، پروتئین، کربوهیدرات و .. را در خود جای داده است. به خاطر افزایش میزان میکروارگانیسم‌های شیر در مدت کوتاه، بهتر است بستنی تهیه شده از شیر پاستوریزه مصرف شود و از طرفی دیگر بایستی میزان و نوع مواد نگهدارنده، مواد رنگی، نوع بسته‌بندی و استانداردهای یک بستنی مورد توجه قرار گیرد.

اگر فردی مدت زیادی در هوای گرم تابستان تحت تابش آفتاب و یا در محیط‌های گرم مانند کوره‌های حرارتی فعالیت کند، دچار گرمازدگی می‌شود. گیجی، استفراغ، سستی عضلات، کاهش فشار خون، رنگ پریدگی، چسبناک و مرطوب شدن پوست بدن، تنفس صدادار، نبض سریع و جهنده و نهایتاً اغماست و افزایش درجه حرارت بدن که

گاهی به ۴۰ درجه سانتیگراد هم می‌رسد علایم و نشانه‌های گرمازدگی است. صورت برافروخته و قرمز، خشک و داغ شدن پوست بدن، افزایش درجه حرارت بدن به دلیل کاهش تعریق، بی حالی و سستی علایم و نشانه‌های آفتاب‌زدگی است.

گیاه ریحان آرام‌بخش بوده و خوردن آن سرفه را تسکین داده و سردرد را بر طرف می کند. در مسافرت‌های طولانی اگر به حرکت تند اتومبیل حساسیت دارید، خوب است چند شاخه ریحان با خود بردارید و آن را بو کنید تا دچار سردرد و اضطراب نشوید. خوردن ریحان همراه با غذا موجب هضم بهتر غذا و از یبوست جلوگیری می کند. این سبزی از مسمومیت غذایی پیشگیری کرده و مانند سایر سبزی‌های تازه، سرشار از ویتامین‌های مختلف است، که هر قدر تازه‌تر باشد از ویتامین بیشتری نیز برخوردارست.

نوشیدن روزی ۲ یا ۳ فنجان شیر بدون چربی یا کم چرب، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. بالا بودن وزن مهمترین عامل ابتلا به دیابت نوع ۲ است و مصرف شیر کم چرب علاوه بر تامین نیازهای تغذیه‌ای فرد، اثر چاق کننده چربی موجود در شیرهای کامل و پرچرب را از بین می‌برد و وزن شخص را کاهش می‌دهد، به همین علت شیر دارای خاصیت محافظتی در برابر بیماری دیابت است.

تحقیقات صورت گرفته بر روی چای مشخص شده است که این نوشیدنی هم خاصیت تحریک کنندگی دارد و هم آرام‌بخشی. چای تا دو دقیقه بعد از دم کشیدن، اثر محرک دارد، اما پس از این مدت به تدریج از خاصیت تحریک‌کنندگی آن کاسته شده و به خاصیت آرام‌بخشی آن افزوده می شود. در ضمن پس از گذشت ۵ دقیقه از دم کشیدن، چای کاملا به یک آرام بخش تبدیل می‌شود.

فایده میان وعده های سالم

میان وعده می تواند روش درست کسب ویتامین ها و مواد مغذی مورد نیاز بدن در حال رشد شما باشد. ممکن است بدن شما به غذای بیشتری نیاز داشته باشد و شما با خوردن غذا در وعده های اصلی سیر نشوید، که البته این امر در دوران رشد و بلوغ طبیعی است. وعده های غذایی سالم و کوچک برای کاهش این نوع احساس گرسنگی

آزاردهنده بسیار مناسب می باشند؛ اما باید به آنچه میل می کنید، توجه کافی داشته باشید. تناول حریصانه یک ساندویچ گوشت سرخ شده پس از کلاس ممکن است موقتاً گرسنگی شما را رفع کند، اما این میان وعده بسیار چرب در درازمدت توانایی های شما را کاهش خواهد داد. به منظور حفظ انرژی خود در سطح مناسب در جستجوی غذاهایی همچون نان، آرد سبوس دار، کلوچه ، شیرینی تولید شده از غلات ـ که شامل ترکیبات پیچیده هیدروکربن ها هستند ـ باشید، یا از غذاهایی مثل ماست کم چرب و یا شیر بدون خامه که شامل پروتئین هستند، استفاده کنید. استفاده از میان وعده ها با فاصله های زمانی ۳ یا ۴ ساعت روش مناسبی برای زمانهایی است که صرف وعده های اصلی غذا امکانپذیر نیست. استفاده از میوه ها و آجیل های کم چرب شما را از خرید غذاهای آماده و ماشینی برحذر می دارد. به این نکته توجه داشته باشید که هیچ چیز نمی تواند جایگزین صبحانه، یا هر چیزی شود که تا ۲ ساعت پس از برخاستن از خواب می خورید. خوردن یک تکه شیرینی یا یک سیب، بین ساعات کلاس بسیار بهتر از هرگز نخوردن است.

انتخاب میان وعده ها

میان وعده ها به دلیل گستردگی انتخاب نباید تکراری و کسالت آور باشند. بیسکویت های نمکی کم چرب، کیکهای برنجی معطر و یا ادویه دار پوشیده شده با مربا بسیار خوشمزه اند و خوردنشان نیز آسان است. به جای چیپس های ذرت از نان ذرت و به جای بستنی از ماست منجمد غیرچرب یا لیموناد استفاده کنید و سس گوجه فرنگی نیز می تواند جایگزین پنیر شود. اگر زمان زیادی ندارید، یک لیوان آبمیوه طبیعی و یا شیر کم چرب منبع مناسب و سریع تولید کالری است. میان وعده سالم چیست؟ انتخاب میان وعده سالم یعنی توجه کافی به برچسب موادغذایی و ادعاهایی که بعضی مواقع مشکوک یا کذب هستند اطلاعات نادرست در اختیار مصرف کنندگان قرار می دهند. بسیاری از کارخانه های تولیدکننده موادغذایی محصولات خود را با برچسب هایی نظیر کاملاً طبیعی و خالص به بازار عرضه می کنند، ولی این به معنای مغذی بودن این مواد نیست.هر ماده غذایی می تواند شامل مواد گوناگون مغذی باشد، اما ممکن است چربی زیادی نیز در خود داشته باشد. یک مثال خوب، آجیل است. اگر میل به خوردن غذایی شیرین دارید،

احتمالاً آجیل (فندق و بادام) روی قطعه ای شکلات را انتخاب خواهید کرد. اگرچه این مواد می توانند منبع ویتامین باشد، اما به طرز شگفت آوری حاوی چربی فراوان هستند. به طور میانگین، ۳۵درصد کالری این مواد از چربی به دست می آید، مگر آن که به صورت کم چرب تهیه شده باشند.

چگونگی استفاده از میان وعده های انرژی زا

با کمی تعدیل در رژیم غذایی می توانید جزو کسانی باشید که میان وعده های مناسب برمی گزینند. سعی کنید میان وعده ها را با دوستانتان میل کنید و مصرف آن را به هم یادآوری کنید. همیشه در کیف یا کوله پشتی خود مقداری میوه، چوب شور یا هویج داشته باشید تا در صورت تمایل خوراکی دم دستتان باشد. عصر، زمان فریبنده ای برای افراط در مصرف میان وعده های قندی و چرب است. از این اشتیاق چشم پوشی نکنید. بدن، نیاز خود را با گرسنگی به شما اعلام می کند. با انتخاب یک میان وعده مناسب به این احساس پاسخ بدهید. می توانید مقداری انجیر، کیک برنجی یا پاپ کورن انتخاب کنید.

فقر ریزمغذی ها (گرسنگی پنهانی)

گرسنگی عموما خاص مناطق و کشورهای فقیر و عقب مانده جهان است اما در این سالها شاهد نمونه‌ای از گرسنگی در سطح وسیعی از کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه هستیم که حتی اقشار غنی هم گرفتار آن هستند.

در واقع گرسنگی همیشه ناشی از خوردن نیست و چه بسا بسیاری از مردم که امروز دچار گرسنگی پنهان هستند بسیار هم پر خور باشند.

«گرسنگی پنهان» نوعی از فقر و کمبود مواد غذایی است که از چشم فرد، جامعه و حتی مسوولان سلامت در کشورها پنهان می‌ماند و آرام آرام در میان جمعیت می‌خزد و خود را در قالب عوارض بعدی نشان می‌دهد که چندان هم ملموس نیست.

سلولهای بدن برای رشد، اعمال حیاتی و ترمیم بافتها نیاز به مواد مغذی دارد که شامل درشت مغذی ها همچون کربوهیدارتها، چربی، پروتئین و ریز مغذیهایی همچون انواع ویتامینها و املاح معدنی است.

نیاز به این مواد مغذی در افراد مختلف با توجه به سن، جنس و جثه متفاوت است چنانکه در این زمینه رعایت تنوع و تعادل در انتخاب مواد غذایی منجر به یک رژیم غذایی مطلوب می‌شود اما شرایط اقلیمی و برخی عادات غذایی ممکن است گروهی از جمعیت یا همه افراد یک منطقه را مبتلا به کمبود ماده مغذی و عوارض ناشی از آن کند. اصطلاح «سوءتغذیه ریزمغذی ها» برای بیماریهایی که به دلیل کمبود این مواد روی می‌دهد به کار برده می‌شود. این کمبود ریزمغذیها همان گرسنگی پنهان است.

امروزه سوءتغذیه ریزمغذی ها بزرگترین مانع برای توسعه اجتماعی و اقتصادی است زیرا در درازمدت سلامت، توانایی یادگیری و توان تولید افراد جامعه را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

فقر و عدم دسترسی به مواد غذایی متنوع، فقدان آگاهی از عملکرد مطلوب یک رژیم غذایی مناسب، آب و محیط آلوده، شیوع بیماریهای انگلی و عفونی عواملی هستند که منجر به کمبود ریزمغذیها می‌شوند.

نتیجه این سوء تغذیه افزایش مرگ و میر، ابتلا به بیماریها به دلیل ضعف سیستم ایمنی بدن، ناتوانی جسمی و کاهش بهره‌هوشی و کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی، تغییرات رفتاری به صورت بی‌حوصلگی، بی‌تفاوتی و انزواطلبی است که روند توسعه کشورها را به مخاطره می‌اندازد.

از جمله ریزمغذی هایی که کمبود آن اثر نامطلوب بر بدن می گذارد «آهن» است که سازنده هموگلوبین و ید می‌باشد که در جریان تولید هورمونها فعالیت می کند و همچنین سازنده برخی ویتامینها که گاه به صورت کوآنزیم فعالیتهای سلولی را سامان می‌دهند و به همین دلیل گرسنگی سلولی نیز نام دیگری است که به کمبود ریزمغذیها اطلاق می‌شود.

وقتی سلول گرسنه باشد فعالیتش دچار مشکل می‌شود لذا بدن خود را به طرق مختلف با کمبودها تطبیق می‌دهد و همین تطابق بدن و حیات، انسانها را از رسیدن به توانمندیهای

بالقوه‌ای که دارند باز می‌دارد.

جامعه‌ای که کودکانش با فقر مواد غذایی وکمبود ریزمغذی ها مواجه است از هوشمندی و قدرت یادگیری بی‌بهره می‌ماند، کودکان معمولاً قدرت تمرکز نداشته و ناموفق در امتحانات درس را رها می کنند و یا چند سال در یک کلاس می‌مانند.

عدم توانایی در کسب مهارتهای پیچیده این جوامع را به تدریج در چرخه معیوب فقر و توسعه نیافتگی از رقابت در صحنه دانش فنی جهان حذف کرده و به کشورهای عقب مانده و محتاج تبدیل می کند.

امروزه کارشناسان تغذیه غلبه بر گرسنگی سلولی را پیش شرط اصلی برای رسیدن به سلامت جسمی و ذهنی و راه وصول به توسعه می‌دانند.

سیاستها و برنامه‌های تغذیه‌ای کشورها باید به گونه‌ای طراحی و اجرا شود که از دریافت ریزمغذیها و غذای کافی و مناسب برای همه گروههای سنی و جنسی جمعیت و در تمام مناطق شهری و روستایی اطمینان حاصل شود.

عواقب و خسران غفلت از گروههای در معرض خطر و آسیب پذیر و محرومان جامعه معمولاً به کل جامعه برمی گردد و دولتها با سرمایه گذاری در پیشگیری از کمبود ریزمغذیها و حمایت از طبقات آسیب پذیر شاهد برگشت سرمایه به صورت افزایش بهره‌وری نیروی کار، خلق دانش فنی و توسعه یافتگی خواهند بود.

اگر غذا نمی خورید ویتامین مصرف کنید

امروزه صدها نوع مختلف ویتامین و فرآورده های مواد معدنی در بازار وجود دارد و پیوسته هر ساله به تعداد آنها اضافه می شود.

اگر شما از هر ۵ گروه مواد غذایی مقدار توصیه شده را بخورید، کلیه ویتامین ها و مواد معدنی را دریافت می کنید؛ اما تحقیقات نشان می دهند که تنها یک دهم افراد به طور منظم میوه و سبزی کافی مصرف می کنند و اغلب افراد از مصرف مقدار توصیه شده مواد غذایی مختلف و مهم بی بهره هستند؛ به همین دلیل پزشکان توصیه می کنند افراد برای جبران مواد غذایی از دست رفته، روزانه مولتی ویتامین یا مواد معدنی مصرف کنند.

در اینجا به مهمترین ویتامین ها و مواد معدنی و چگونگی مصرف آنها به طور مؤثر اشاره خواهیم کرد. (اگر شما دارو مصرف می کنید، پیش از استفاده از مواد با پزشک خود صحبت کنید)

ویتامین E: براساس بررسی های صورت گرفته، گفته می شود که احتمال دارد ویتامین ایی باعث تقویت سیستم دفاعی بدن و از میان رفتن آب مروارید شود و از سرعت پیشرفت بیماری آلزایمر بکاهد همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می دهد ویتامین E ممکن است با سوزاندن کلسترول های زاید (از نوع مضر) که می تواند سبب "اتریس کلریس" شود و نیز با نقش ضدانعقادی خود به سلامتی قلب کمک می کند.

طبق بررسی های دانشگاه هاروارد، مشخص شده است افرادی که به مدت ۲ سال یا بیشتر روزانه حداقل صد واحد بین المللی ویتامین E مکمل مصرف کنند تقریباً ۴۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیمای های قلبی قرار می گیرند. با وجود این، بنابر مطالعات وسیع و اطلاعات جاری، هیات مدیره فرهنگستان علوم غذایی و تغذیه اخیراً نتیجه گیری کرده است که شواهد کافی موجود نیست که ثابت کند مصرف زیاد مواد ضداکسایش مانند ویتامین های E و C خطر ابتلا به بیماری های مزمن را کاهش می دهد یا از آن جلوگیری می کند.

مصرف روزانه ۱۰۰ تا ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین E برای سلامتی کامل سودمند است.

حداکثر مقدار مصرف ویتامین E: مصرف بیش از ۱۰۰۰ واحد بین المللی ویتامین E در روز می تواند سبب افزایش خونریزی شود با توجه به این که ویتامین ایی عملکرد ضدانعقادی دارد، افرادی که خونریزی یا مشکل انعقاد خون دارند باید پیش از مصرف این ویتامین با پزشک خود مشورت کنند.

ویتامین C: در عین حال که شواهد کمی مبنی بر این که ویتامین C می تواند از سرماخوردگی جلوگیری کند وجود دارد، مطالعات بسیاری نشان داده است که مصرف زیاد روزانه ویتامین C در آغاز سرماخوردگی ممکن است علایم بیماری را کاهش دهد و مدت آن را نیز کوتاه کند. مقدار مورد نیاز ویتامین C برای زنان ۷۵ میلی گرم و برای

مردان ۹۵ میلی گرم است (شما می توانید با نوشیدن یک هشتم لیوان آب پرتقال این مقدار را به دست آورید) برای افراد سیگاری ۳۵ میلی گرم بیشتر مورد نیاز است. در صورتی که بیش از ۲۰۰ میلی گرم ویتامین C در روز مصرف شود، مقدار محدودی از آن توسط روده جذب می شود.

حداکثر مقدار مصرف ویتامین C: مصرف مرتب بیش از ۲۰۰۰ میلی گرم در روز باعث گرفتگی عضلات شکم، تهوع و استفراغ می شود.

ویتامین های B : اسید فولیک (حالت ترکیبی ویتامین B) ویتامین های B_{12} و B_6 از قلب محافظت می کنند، از نقص های مادرزادی پیشگیری می نمایند و باعث حفظ هوشیاری علی رغم افزایش سن می شوند. این ۳، میزان هوموسیستین خون را به حالت عادی بازمی گرداند؛ در نتیجه احتمال بروز ناراحتی های قلبی را کاهش می دهند بالا رفتن مقدار هوموسیستین موجود در خون خطر بیماری های قلبی و سایر ناراحتی های عروقی را افزایش می دهد همچنین اسید فولیک عامل مؤثری در سلامت یا بروز نقص های مادرزادی ازجمله اسپینای بی فی دا در هنگام تولد نوزادان است.

متأسفانه زنان به طور متوسط، تنها نیمی از ۴۰۰ میلی گرم ویتامین توصیه شده در روز را دریافت می کنند. در نتیجه حکم سال ۱۹۹۸ سازمان نظارت بر مواد غذایی و دارو اکنون در موادی مانند نان، آرد، برنج، پاستا و غلات، اسید فولیک زیادی یافت می شود احتمال دارد افرادی که از لحاظ ذهنی، هوشیاری گذشته خود را ندارند، کمبود ویتامین B_{12} داشته باشند کمبود شدید این ویتامین سبب خستگی، ناراحتی اعصاب، اختلال حواس و کمبود خفیف آن باعث افسردگی و آشفتگی می شود به ویژه افراد مسن تر در معرض خطر هستند؛ زیرا آنها نمی توانند ویتامین B_{12} را از مواد غذایی (که مهمترین آنها گوشت، ماهی و مرغ است) جذب کنند. از این رو، سازمان کنترل مواد غذایی و دارو به افراد بالای ۵۰ سال که نمی توانند ویتامین B_{12} را از مواد غذایی جذب کنند، توصیه می کند که آن را از طریق غذاهای کمکی و یا مواد غذایی غنی شده از ویتامین B_{12} تامین کنند.

حداکثر مقدار مصرف ویتامین B: مصرف بیش از ۱۰۰۰ میکروگرم اسید فولیک احتمال دارد مانع از آشکار شدن نارسایی های ویتامین B_{12} شده و باعث ناراحتی های

اعصاب شود مصرف ویتامین B6 نیز نباید از ۱۰۰ میلی گرم تجاوز کند)مقدار مورد نیاز توصیه شده برای افراد زیر ۵۰ سال ، ۱/۳ میلی گرم است ؛ مردان بالای ۵۰ سال باید یک و هفت دهم میلی گرم و زنان بالای ۵۰ سال ۱/۳ میلی گرم مصرف کنند (مصرف بیش از حد یا اضافی این ویتامین خطر بر هم زدن تعادل بدن ، احساس کرخی کردن، ضعف ماهیچه ای و ناراحتی اعصاب را به دنبال دارد.برای اکثر افراد، مصرف بیش از ۲/۴ میلی گرم ویتامین بی دوازده خطر زیادی ندارد و افراد بالای ۵۰ سال که اسید فولیک استفاده می کنند، باید حداقل صد میکروگرم ویتامین B 12 نیز در روز مصرف کنند.

کلسیم : اگر بخواهیم دندان ها و استخوان هایی محکم داشته باشیم و خطر ابتلای به پوکی استخوان را کاهش دهیم، به مقدار زیادی از این نوع مواد معدنی احتیاج داریم.

اخیراً سازمان کنترل مواد غذایی و دارو برای رسیدن به این هدف مقدار مورد نیاز توصیه شده کلسیم برای افراد تا سن ۵۰ سال را ۱۰۰۰ میلی گرم و برای افراد بالای ۵۰ سال تا ۱۲۰۰ میلی گرم افزایش داده است؛ این مقدار کلسیم برابر ۳ یا ۴ لیوان شیر بدون چربی در روز است؛ اما تحقیقات نشان داده است که میانگین زنان امریکایی فقط ۶۰۰ میلی گرم کلسیم در روز دریافت می کنند.

حداکثر مقدار مصرف کلسیم : مصرف ۲۵۰۰ میلی گرم کلسیم مکمل در روز ممکن است باعث یبوست و مشکلات کلیوی شود.

ویتامین D: کلسیم به تنهایی برای شما مفید نخواهید بود؛ مگر این که به مقدار کافی ویتامین D را که از نور خورشید به دست می آید، دریافت کنید این ویتامین بدن را آماده جذب کلسیم و فسفر می کند. ویتامین D تنها در تعداد محدودی از مواد غذایی که مهمترین آنها شیر، کره ، زرده تخم مرغ و صبحانه های غله ای غنی شده هستند، یافت می شود و به جز این، راه دیگری برای تولید ویتامین D قرار گرفتن پوست در معرض تابش خورشید است. اگر شما زیاد شیر نمی نوشید یا از خانه بیرون نمی روید، احتمالاً ۲۰۰ واحد بین المللی ویتامین D توصیه شده برای افراد زیر ۵۰ سال را دریافت نمی کنید؛ به ویژه افراد مسن تر که نمی توانند این ویتامین را از طریق غذا جذب کنند، احتمال دارد که کمبود ویتامین D پیدا کنند.

برای افراد ۵۰ تا ۷۰ سال ۴۰۰ واحد بین المللی و برای سنین بالاتر، ۶۰۰ واحد بین المللی ویتامین D توصیه می شود.

حداکثر مقدار مصرف ویتامین D:

مصرف روزانه ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد بین المللی بیش از اندازه ممکن است باعث تهوع، سردرد، خستگی، ناراحتی های قلبی و بالا رفتن کلسیم خون شود که می توانند سبب مشکلات جدی کلیوی و بیماریهای دیگر شود.

منیزیم:

منیزیم یکی دیگر از مواد معدنی است که برای سلامتی استخوان ها و دندان ها ضروری است و مقدار مورد نیاز توصیه شده آن برای مردان ۴۲۰ میلی گرم و برای زنان ۳۲۰ میلی گرم در روز است؛ اما بیش از سه چهارم مردم امریکا این مقدار را دریافت نمی کنند. مولتی ویتامین ها به طور متوسط ۲۵ درصد از منیزیم موردنیاز شما را تأمین می کند؛ اما منیزیم در کلیه غلات، میوه های مغزدار مانند گردو، پسته، فندق، بنشن و سبزیجاتی که برگ تیره دارند یافت می شود.

حداکثر مقدار مصرف منیزیم : مصرف بیش از ۳۵۰ میلی گرم منیزیم سبب تهوع و استفراغ می شود.

آهن:

اگرچه کودکان، نوجوانان و زنان باردار در معرض خطر کمبود آهن هستند، مردان سالم در کلیه سنین و زنان یائسه نیازی به مصرف اضافی این ماده معدنی ندارند در واقع در این گروه احتمالاً مصرف اضافی آهن بیش از آن که مفید باشد، ضرر دارد؛ زیرا آهن اضافی در بدن انباشته می شود. بیش از یک میلیون مردم امریکا به بیماری ارثی به نام "هموکروماتیس " مبتلا هستند که باعث ذخیره آهن اضافی در بدن می شود و خطر ابتلا به امراض قلبی و ناراحتیهای کلیوی را افزایش می دهد.

حداکثر مقدار مصرف آهن : در زنان زیر ۵۰ سال مقدار موردنیاز توصیه شده ۱۵ میلی گرم طی ۵ بار در طول روز است؛ مصرف آهن اضافی باعث تهوع، استفراغ و دردهای شکمی می شود و از جذب مواد معدنی دیگر نیز جلوگیری می کند.

غذاهای آماده

نخستین بار در مصر در حدود سال ۵۱۲ قبل از میلاد رستورانی تأسیس شد که در آن پرندگان وحشی طبخ و در اختیار مراجعه کنندگان قرار می گرفت و از همان زمان از غلات و پیاز هم برای رضایت بیشتر مراجعه کنندگان، به عنوان چاشنی استفاده می کردند. اما اگر بخواهیم بدانیم از چه زمانی به تولید غذاهای آماده توجه شد ذکر این نکته لازم است که برخلاف تصور امروزی که آن را محصول دنیای غرب و قرن حاضر می دانند، باید گفت، نخستین ایده و جرقه ای که در ذهن بشر برای عرضه اینچنین مواد غذایی زده شد مربوط به رومی ها بود که بسیار قبل از رستوران های امروزی، دکه هایی می ساختند و غذاهای آماده شده را در اختیار رهگذران قرار می دادند. تا اینکه آمریکایی ها توانستند در قرن بیستم با عرضه همبرگر نخستین رستوران غذاهای آماده امروزی را در سال ۱۹۲۱ با نام "white castle»" راه اندازی کنند. آن ها در دهه ۱۹۳۰ همبرگرهای ارزانی را به همراه سیب زمینی سرخ شده در اختیار مشتریان قرار می دادند (تنها به قیمت ۵ سنت) و جالب است که این قیمت تا سال ۱۹۴۶ تغییری نکرد. سپس در سال ۱۹۴۸ دو برادر به نام های «Maurice» و «Richard» که برادران خانواده "مک دونالد" مشهور امروزی هستند تصمیم گرفتند نوع خاص از همبرگر را در گوشه ای از زمین تنیس در مکانی محدود تهیه و در اختیار مشتریان قرار دهند. آنها سعی کردند تا حد امکان قیمت تمام شده همبرگر ارائه شده را پایین آورند و تنها به افزایش فروش فکر می کردند. از طرفی در شروع کار به تنوع مواد غذایی فکر نمی کردند و تنها نوع خاصی از مواد را تهیه و می فروختند. در ضمن برای متنوع شدن کار نوع خاصی از همبرگر را به شکل ۸ ضلعی تهیه و ارائه می کردند. از آن جایی که ساندویچ های خود را بیرون از مکان طبخ در اختیار مشتریان قرار می دادند نیازی به مکان خاص و خدمتکار و ظروف و... که همگی هزینه ها را بالا می برد نداشتند و به همین خاطر

در اندک زمانی بهره لازم را از فروش خود گرفتند. با گذشت زمان، برادران مک دونالد به فکر در نظر گرفتن معماری خاص (طاقی طلایی) برای رستوران خود کردند و بزودی امتیاز راه اندازی شعبه هایی از این رستوران را به علاقه مندان دادند. تا اینکه در سال ۱۹۵۳ سایر شعبه های آن نیز در آمریکا راه اندازی شد و موفقیت این ۲ برادر تا اندازه ای چشمگیر بود که بزودی سایرین هم به ادامه کار آن ها تشویق شدند و تا سال ۱۹۵۷ یعنی (۴ سال بعد) تعداد شعبه هایشان به ۳۷ رسید. در حال حاضر رستوران های زنجیره ای "مک دونالد" در بسیاری از نقاط دنیا (۱۲۰ کشور) دیده می شود و۲۸۰۰۰ رستوران را پوشش می دهند و می توان گفت در این زمینه بالاترین تجربه را دارند.

غذاهای سالم یا ناسالم؟!

براساس ارزیابی سازمان بهداشت جهانی، یک ششم جمعیت جهان اضافه وزن دارند که یکی از دلایل عمده آن مصرف بی رویه غذاهای رستوران های"فست فود" در دنیا و عدم تحرک و کمبود ورزش است. اگر بدانیم که آمریکایی ها سالانه بیش از ۱۰۰ میلیون دلار صرف خرید غذا از این رستوران ها می کنند شاید بتوان بیشتر به این ارتباط ذکر شده، پی برد. و نمونه عینی این ادعا **(Morgan spurlock)** کارگردان است که تصمیم گرفت به مدت یک ماه در هر ۳ وعده غذایی از این نوع غذاها استفاده کرده و تحرک و ورزش خود را به حداقل برساند. آنچه در پایان این دوره یک ماهه اتفاق افتاد افزایش ۶۵ واحد در کلسترول خون او، ۱۱ کیلوگرم در وزن و بالا رفتن خطرناک فشار خونش بود. نتیجه ای که بعد از این تجربه اعلام شد این بود که استفاده از غذاهای **fast food** بیش از یکبار در هفته و بدون ورزش و فعالیت قطعاً موجب چاقی می شود. چرا که،"فست فودها" همگی دارای ویژگی های زیر هستند:

- کاملاً سرخ می شوند، چربی و کالری زیادی دارند. مواد نشاسته ای از جمله سیب زمینی (خصوصاً به شکل سرخ شده) در آنها زیاد بکار می رود و نوشیدنی هایی که عرضه می کنند عموماً دارای قند بوده و شیرین هستند. به همین جهت متخصصین

تغذیه هشدار می دهند که به این نوع تغذیه اعتیاد پیدا نکنیم. چون می توانند باعث دیابت و ناراحتی های قلبی شود (فاجعه ای که مدتی است در غرب رخ داده است) و متأسفانه در سایر کشورها هم در حال وقوع است در کشوری همچون چین که از نظر پخت غذا های سنتی شهرت زیادی دارند امروزه "فست فودها" انتخاب اول جوانان است و از هر ۲۰ نفر جوان این کشور یک نفر به چاقی بیش از حد دچار شده است. (البته این نسبت در شهرهای بزرگ به یک پنجم رسیده است) تحقیق دیگری در همین راستا بین تعدادی انگلیسی و آفریقایی انجام شد و نتیجه به دست آمده نشان داد که کالری این نوع غذا در مقایسه با غذای معمولی انگلیسی ها ۵/۱ برابر و در مقایسه با غذاهای سنتی آفریقایی ها ۵/۲ برابر است.

چند نکته:

-رستوران های مک دونالد برای تهیه نان های مخصوص خود سالانه ۲ میلیون تخم مرغ مصرف می کنند!

-چین در میان مصرف کنندگان غذاهای فست فود پس از آمریکا رتبه دوم را دارد.

- اولین نوشابه "کولا" سبز رنگ بوده است. نام سون آپ به این دلیل انتخاب شد که تولید کننده آن ۶ نام قبلی را نپذیرفت و آنها را روی تولید خود نگذاشت.

-بطور متوسط در سایر نقاط دنیا (برخلاف کشورما) بالاترین مصرف فست فودها در زمان ظهر به عنوان وعده ناهار است.

-استفاده و تولید سس مایونز برای مزه دادن به غذاها به عصر رومی ها باز می گردد. (اما کلمه مایونز احتمالاً ریشه در زبان فرانسه دارد). از اواسط قرن ۱۸که فرانسوی ها با الهام از آنچه رومی ها می کردند (ترکیب روغن زیتون و تخم مرغ) آن را مجدداً تولید کردند.

-مصرف سس کچاپ بیشتر در جنوب شرق آسیاست و ریشه آن از نظر لغوی چینی است.

انتقادهایی که امروز مشتریان در سر تاسر دنیا در مورد این رستوران ها دارند:

ـ نوشابه هایشان مزه خاصی ندارد و بیش از اندازه یخ هستند.

ـ برخلاف نامشان غذاها، خصوصاً در ساعات خاص از روز، دیر به دست مشتریان می رسد.

ـ اندازه همبرگرها هر روز کوچک تر می شود.

ـ میزان سیب زمینی سرخ شده غذاها کم شده است.

ـ بسته بندی ها، در گرم نگه داشتن غذاها نقش خاصی ندارند.

ـ و سرانجام آنکه قیمتها به سرعت بالا می رود و برای پول مشتریان ارزشی قائل نیستند.

اما نگاهی کارشناسانه تر به ایرادات وارد بر این نوع رستوران ها

ـ موجب ضرر و آسیب جسمی می شوند و سلامت انسان را به دلیل استفاده از روغن و مواد چربی در حد بالا، به خطر می اندازد.

ـ به شکل کاملاً تبلیغاتی و تجاری (خصوصاً در مورد کودکان) به فعالیت های خود نگاه می کنند.

ـ به علت نوع خاص بسته بندی به سلامت محیط زیست آسیب می رسانند.

ـ با گذشت زمان آشپزی سنتی در کشورهای جهان را به فراموشی می سپارند.

غذا خوردن در خارج از منزل

برای صرف غذا در خارج از منزل از قبل برنامه داشته باشید.

اما چه در خانه غذا صرف می کنید چه در رستوران، نکاتی هست که رعایت کردن آن به شما کمک میکند از وزن خود بکاهید و یا وزن ایده آل خود را حفظ نمایید.

به یاد داشته باشید که با مصرف بیشتر سبزیجات، میوه و نانهایی که از آرد گندم یا جو کامل، گوشت بدون چربی، داشتن رژیم غذایی متنوع، نوشیدن زیاد آب و ورزش کردن به طور مرتب، یک بدن سالم و زیبا خواهید داشت. در عین حال غذاهای فریبنده موجود در رستوران ها و غذا خوردن با عده ای از دوستان وآشنایان در مراسم مختلف، موجب

می شوند که ما گاهی از رژیم خود دور شویم. گاهی واقعاً اشکالی ندارد، اما اگر غذا خوردن در خارج از منزل، یک اتفاق روزمره باشد چه کنیم؟

اگر این روزها به رستوران رفته باشید و در ضمن شخصی باشید که مراقب تغذیه خود هست، متوجه شده اید که شیوه برخورد، سفارش گرفتن و تهیه غذا در رستورانهای خوب طوری شده است که شما می توانید با توضیح آنچه می خواهید، غذایی تا حد امکان سالم و مطابق رژیم خاص خود را میل کنید. یک بشقاب سبزیجات برای شما بیاورند؟

سبزیجات پخته تقریباً در تمام رستورانها موجود است و از آن برای تزئین غذاها استفاده می کنند. در ضمن بعضی رستورانها خوراک مخصوص گیاه خواران هم سرو میکنند که معمولاً کم کالری تر از غذاهای معمولی است.

۱) اگر میدانید که رستوران مورد نظرتان چه غذاهایی دارد، از قبل تصمیم بگیرید که چه خواهید خورد. این کار موجب می شود که در لحظه آخر غذایی پر کالری را بدون فکر انتخاب نکنید.

۲) قبل از شروع غذا، حداقل یک لیوان آب بنوشید تا هم به هضم غذا کمک کند و هم اینکه شما زودتر احساس سیری خواهید کرد.

۳) از اینکه در رستورانی، یک نیم پرس یا غذای سایز کودک سفارش دهید، نترسید. بیشتر رستوران ها خواسته شما را انجام میدهند و "گاهی" مبلغ کمتری هم دریافت خواهند کرد.

۴) قبل از همه شما غذای خود را سفارش دهید، تا با سفارش همراهان خود وسوسه نشوید.

۵) اگر از شیوه تهیه غذای انتخابی خود مطمئن نیستید، بدون خجالت سوال کنید، اگر غذایی با کره یا روغن تهیه می شود، میتوانید بخواهید که برای شما آنرا بدون روغن سرو کنند.

۶) اگر تمام غذاهای فهرست، پر کالری و چرب بودند، بپرسید که آیا امکان مه دار آن نباشد.

۷) هنگام سفارش گوشت یا ماهی، نوع کبابی آنرا سفارش دهید و بخواهید که کره یا روغن به آن اضافه نشود. به جای سس های پر کالری هم میتوانید از لیمو، پودر سبزیجات و ادویه استفاده کنید.

۸) میتوانید به جای غذا، سالاد و سوپ سفارش دهید و برای دسر میوه میل کنید.

۹) هنگام انتخاب سوپ مراقب باشید از نوع خامه ای نباشد.

۱۰) اگر یک غذای کامل با پیش غذا و دسر سفارش میدهید، پیش غذا و دسر را با همراه خود تقسیم کنید.

۱۱) نواع پاستا را با سس کم کالری و بدون خامه سفارش دهید، سس گوجه فرنگی و سبزیجات انتخاب مناسب تری است.

۱۲) اگر همراه غذا نان مصرف میکنید، بهتر است از نوع سبوس دار باشد و حتماً از مصرف کره همراه با آن خود داری کنید. نانهای فانتزی کره ای هم در بعضی رستورانها سرو می شوند که باید فراموششان کنید.

۱۳) به جای سیب زمینی، سبزیجات پخته شده بخواهید.

۱۴) هر زمان که امکان داشت، مانند اروپایی ها غذا بخورید. یعنی مفصل ترین وعده غذاییتان ناهار باشد و باقی وعده ها کوچک و در وعده های بیشتر.

۱۵) آهسته غذا بخورید و از طعم و بوی غذا لذت ببرید. این کار موجب می شود تا بدنتان زمان کافی داشته باشد تا علائم سیری را به مغز بفرستد و شما به موقع احساس سیری کنید. به محض سیر شدن از پیش خدمت بخواهید بشقابتان را بردارد تا دوباره به سراغش نروید.

۱۶) سس سالاد را جدا سفارش دهید تا مقدار آنرا کنترل کنید. حتی بهتر است به جای ریختن سس روی سالاد، ابتدا چنگال خود را به سس بزنید و بعد چند تکه سبزیجات بردارید، مزه اش همان است اما مقدار کالری اش بسیار کمتر است.

۱۷) از رستورانها و بوفه هایی که میتوانید در آن هرچه میخواهید و میتوانید بخورید، دوری کنید. شیوه سرو این رستوران ها موجب میشود که شما متوجه مقدار

غذایی که خورده اید نشوید. اگر اجباراً به چنین بوفه هایی رفتید، فقط سالاد، سوپ کم کالری و میوه میل کنید.

۱۸) اگر به شدت به یک غذای شیرین احتیاج دارید و نمی خواهید میوه بخورید، کمی کمپوت سفارش دهید.

۱۹) هنگام سفارش ساندویچ، آنرا بدون مایونز و ترجیحاً با کمی خردل سفارش دهید، خردل تقریبا هیچ کالری ندارد و طعم آن موجب می شود که کمبود مایونز را حس نکنید.

۲۰) اگر وقت دارید، پس از غذا خوردن مقداری پیاده روی کنید و در حین ورزش کردن، کالریها را هم بسوزانید.

استفاده از مواد غذایی در حد متوسط

لبنیات غیرچرب (بدون چربی) مثل شیر، ماست و پنیر بدون چربی و سفیده تخم مرغ، غذاهای بدون چربی و ...

مواد زیر را اصلاً نباید مصرف کنید: هر نوع گوشت چه سفید، چه قرمز، ماهی یا گوسفند روغن و موادغذایی حاوی روغن مثل مارگارین و مایونز زیتون دانه های روغنی (تخمه ها و آجیل) خامه و کره شکر، قند و محصولات حاوی آن مثل عسل و عصاره های شیرین موادغذایی آماده و تجاری (کنسرو یا غذاهای آماده) رژیم اورنیش را به راحتی می توانید به خاطر بسپارید.

اگر این برنامه را رعایت کنید، کمتر از ۱۰ درصد کالری شما از راه چربی تأمین می شود بدون این که نیازی باشد میزان چربی یا کالری را محاسبه کنید. به پیشنهاد رژیم اورنیش باید تعداد وعده های غذایی زیاد و حجم آن کم باشد.

موادی که در این رژیم پیشنهاد می شود، معده شما را به سرعت پر می کند و شما کالری کمی مصرف می کنید. علاوه بر آن باید روزی حداقل نیم ساعت ورزش کنید و از

روش های تنش زدایی استفاده کنید تا آرامش فکری بیشتری داشته باشید.

در رژیم اورنیش وقتی شما کالری کمی مصرف می کنید، میزان سوخت کالری نیز در شما کاهش می یابد و به یک کفه ثابتی می رسد یعنی ابتدا به سرعت وزن کم می کنید، اما بعد از مدتی مقدار کاهش وزن شما کم می شود.

اما با توجه به این که در این رژیم میزان مصرف فیبر بالاست، جذب غذا آهسته تر می شود و شما احساس پری می کنید و میل به غذای بیشتر ندارید. طبق این رژیم ورزش باید طولانی مدت ولی آرام آرام انجام شود تا چربی بدن را بسوزاند. اگر یک ورزش متعادل به طور منظم انجام شود، متابولیسم بدن به حالت متعادل درمی آید.

در رژیم اورنیش به تقویت اعتماد به نفس فرد و توان او برای مقابله با تنش اهمیت زیادی داده می شود، به نحوی که در این رژیم اعتقاد بر این است که اگر روح شما تغذیه شود، کمتر پرخوری می کنید.

معمولاً در افرادی که زندگی پرمعنی دارند، پرخوری کمتر دیده می شود. و اما رژیم آتکینز این رژیم را هم دکتر آتکینز پیشنهاد کرده است و طرفداران زیادی دارد. آتکینز این قول را به مخاطبان خود می دهد: نه تنها شما وزن کم می کنید و گرسنه نمی شوید بلکه در جاده سلامت می افتید، حافظه شما تقویت می شود و از نظر سلامت به حد متعادل درمی آیید.

این رژیم بر این اساس است که مردم چاق کربوهیدرات بسیار زیادی مصرف می کنند (مثل شکر، قند، نان سفید، برنج ، مربا و...) از طرفی بدن ما برای تولید انرژی، چربی و کربو هیدرات را می سوزاند، اما ابتدا کربوهیدرات می سوزد. حالا اگر مقدار مصرف کربوهیدرات کم شود و چربی و پروتئین مصرف شود، بدن با سوزاندن چربی ذخیره، وزن کم می کند.

اکثر مردمی که از این رژیم پیروی می کنند، می خواهند وزن خود را حفظ کنند (وزن متعادل)، سالم بمانند و بیمار نشوند.

رژیم آتکینز توصیه می کند: در میزان مصرف غذا سختگیری بیش از حد نداشته باشید و خود را در مورد حجم غذا زیاد مقید نکنید، اما در مصرف نوع غذا به شدت

محدودیت را رعایت کنید.

شکر، قند، شیرهای مخلوط (مثل شیر کاکائو و...)، برنج سفید و آرد سفید اصلا نباید مصرف کنید. آتکینز به شما اجازه می دهد که از گوشت، تخم مرغ و پنیر استفاده کنید! با این رژیم اشتهای شما به تدریج کم می شود.

در این رژیم، محور غذاهای شما بر اساس پروتئین و چربی خالص می چرخد. می توانید از گوشت قرمز، ماهی ، گوشت گوسفند و پنیر معمولی استفاده کنید. می توانید کره، تن ماهی و روغن زیتون را هم نوش جان کنید. اما کربوهیدرات در دو هفته اول باید به شدت محدود شود (کمتر از ۲۰ گرم در روز).

در این دو هفته تنها دو فنجان سالاد همراه با دو سوم فنجان غذای پخته حاوی سبزیجات، کافی است در این دو هفته به طور ناگهانی کاهش وزن شروع می شود. لزومی هم ندارد کالری مصرفی خود را محاسبه کنید. بعد از دو هفته ، مصرف کربوهیدرات به صورت غذاهای غنی از فیبر (مثل هندوانه) آغاز می شود، اما اصلاً از مواد شیرین مصنوعی (مثل شیرینی جات برنج سفید، نان سفید، سیب زمینی ، ماکارونی ، دسر و غیره) نباید استفاده کنید.

یادتان باشد در این رژیم مصرف این مواد به طور کلی ممنوع است. در ادامه باید سبزیجات ، میوه جات و غلات را بعد از دو هفته به رژیم غذایی اضافه کنید.

بعد از رسیدن به وزن دلخواه با افزودن تدریجی و اندک کربوهیدرات، وزن در حد متعادل نگه داشته می شود. در این رژیم به دلیل محدودیت شدید کربوهیدرات، چربی های بدن سوزانده می شوند و به این دلیل فرد کمتر احساس گرسنگی می کند و به دنبال آن کمتر می خورد.

در این رژیم به طرفداران توصیه می شود فعالیت جسمی خود را افزایش دهند. ضمناً به دلیل مصرف سبزی و میوه فراوان مشکل کمبود ویتامین وجود ندارد. البته رژیمهای غذایی بسیار زیادی هستند که می توان با آنها آشنا شد و یا تک تک، هرکدام از آنها را به تفصیل مورد بحث قرار داد. هر قدر شما در این موارد بیشتر بدانید با آگاهی بیشتری رژیم مناسب را انتخاب می کنید.

تأثیر مواد غذایی بر رفتارهای اجتماعی و فردی

عصبانیت بدون دلیل، اضطراب، بی دقتی، مشکلات رفتاری، تغییر دستخط، گیجی، افسردگی، زودرنجی، نداشتن اعتماد به نفس و کم شدن حافظه مواردی هستند که می توانند بر اثر مصرف مواد طبیعی یا شیمیایی به وجود آیند. رابطه میان تغذیه و سلامت جسمانی برای همه کاملاً مشخص است، اما بسیاری از ما اطلاع چندانی از تغییرات رفتاری به دلیل مصرف غذاهای مختلف نداریم. خانمی ۴۴ ساله که پس از فوت ناگهانی فرزند ۱۲ ساله اش سالها از افسردگی و اضطراب شدید رنج می برد و داروهای شیمیایی هم هیچ کمکی به او نکرده بودند، با کمک متخصصان تغذیه با افزودن موادی مانند ویتامین B و اسیدهای چرب به رژیم غذایی خود به طور کاملاً باورنکردنی دگرگون شد. او همچنین مصرف قهوه، نمک و شکر را قطع کرد و در عوض میوه، سبزی و ماهی بیشتری مصرف می کرد.

بسیاری از مردم از شنیدن این که مواد غذایی بر رفتار آنها تأثیر دارد شوکه می شوند، اما جالب است بدانیم مواد غذایی روی سلولهای مغزی هم به اندازه هر سلول دیگر بدن تأثیر می گذارند. بسیاری از مواد به دلیل شباهت ساختاری با مواد مترشحه در مغز باعث بی نظمی کل بدن می شوند. بسیاری از دانشمندان حذف یک ماده خاص و سپس وارد کردن آن را به رژیم غذایی باعث بروز بسیاری از بیماری ها مثل جنون، و هم و خیال، افسردگی، سردرد و سوءظن می دانند. با کمی دقت می توان متوجه این تغییرات شد. از احساس نشاط با خوردن یک فنجان چای در صبح گرفته تا زودرنجی و رخوتی که بر اثر گرسنگی بیش از حد یا پرخوری به وجود می آید. بعضی از این تأثیرات بر رفتار ممکن است نامحسوس و کم، مثل بداخلاقی کسی که گرسنه است و یا شدید، مثل گریه و بیتابی کودکان زیر ۷ سال هنگام قلنج کردن باشد؛ البته بیشترین تاثیرات مشخص غذا روی رفتار در مشکلات رفتاری کودکان بیش فعال و افرادی که حساسیت های شیمیایی یا پوستی مثل اگزما و یا کهیر دارند، دیده می شود. این واکنشها در بعضی موارد بیشتر هستند و ممکن است با غذاهای حساسیت زای دیگری همزمان مصرف شوند. حساسیت های غذایی

باعث خارش، مشکلات تنفسی و دردهای شکمی می شوند که بر رفتار فرد تأثیرگذار است. یکی ازمحققان به این نتیجه رسیده که بعضی سردردهای مزمن درکودکان، بیش فعالی، زودرنجی و دردهای شکمی آنها، از رژیم غذایی ایجاد شده که برای خانواده هایشان کاملاً غیرقابل پیش بینی است. تحقیقات جدید نشان می دهد که بیش از ۶۰ درصد بر اثر مصرف بعضی مواد واکنش نشان می دهند. این مواد شامل رنگهای غذایی شیمیایی مثل تارتازین، چاشنی ها، نگهدارنده ها و محصولات لبنی کنار مواد شوینده و عطرها می شوند و پزشکان استرالیایی تأثیرات مواد شیمیایی و رنگی بر بی خوابی و زودرنجی کودکان را بسیار شدید می دانند. به طور کلی حدود ۵ تا ۱۰ درصد کل مردم دنیا، حساسیت های غذایی دارند. محققان انگلیسی می گویند سرتونین، روپامین و نوراپی نفرین در مغز تولید و ترشح می شود. تریپتوفان و اسیدهای آمینه که در غذاهای پروتئین دار موجود هستند، باعث تحریک سرتونین که عامل آرامش و استراحت است، می شوند و تیروزین و تئین، کافئین و... باعث تحریک روپامین و نوراپی نفرین شده و در نتیجه باعث تشدید بی خوابی می شوند. این مواد حساسیت زا در مواد غذایی طبیعی یا مصنوعی وجود دارند مثل سالیسیلات که در بسیاری غذاها موجود است و تأثیرات آن ممکن است ساعت ها و یا حتی روزها محسوس نباشد، اما در نهایت باعث مشکلات مغزی و افسردگی شود. این ماده به طور طبیعی در بسیاری ازمیوه ها، سبزیها، دانه ها، قهوه و چای، آب میوه ها، آبجو و به طورمصنوعی در داروهایی مثل آسپیرین وجود دارد. در بسیاری از میوه ها مثل سیب و گوجه فرنگی بخش عمده سالیسیلات زیر پوست میوه وجود دارد. در نتیجه کسانی که به آن حساسیت دارند بهتر است پوست میوه های کاملاً نرسیده را ضخیم تر بکنند چون مقدار طبیعی این ماده در میوه ها با رسیدن کاهش می یابد. احتمال حساسیت های غذایی معمولاً ارثی و درخانم ها ۲ برابر بیشتر از آقایان است؛ اگرچه در صورت بروز، نشانه ها و عوارض آن در مردان شدیدتر است (۲۸ درصد در زنان، ۷۲ درصد در مردان). قطع کردن بسیاری از مواد استرس زا مثل قند، کافئین و شکلات و در ازای آنها مصرف مواد کمکی مثل آب، سبزیها، میوه و ماهی در احساس آرامش تأثیر مثبت زیادی دارند، تحقیقات نشان داده اند ۸۰ درصد افرادی که از

این رژیم تبعیت کرده اند تغییرات رفتاری محسوسی داشته اند. متخصصان دانشگاه آکسفورد معتقدند مواد غذایی حتی بر رفتارهای ضداجتماعی نیز مؤثرند. آنها با بررسی ۲۳۱ زندانی و کنترل رژیم غذایی آنها و اضافه کردن ویتامین های مختلف و مواد معدنی طی ۹ ماه ۳۷ درصد رفتارهای ضد قانون آنها را کاهش دادند اگرچه عوامل اقتصادی - اجتماعی هم در افزایش جرایم بسیار حائز اهمیت است. اما تحقیقات نشان می دهد با تغییرات شیوه تغذیه در انگلستان ازسال ۱۹۵۰ تا به حال میزان جرایم ۱۰ برابر افزایش داشته و دلیل آن کاهش کیفیت مواد غذایی کنونی نسبت به ۵۰ سال گذشته است. غذاهایی که به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر رفتار تاثیر گذارند: چربی باعث رخوت و سستی می شود. شکر باعث افزایش فعالیت موقت شده و کافئین به عنوان محرک عمل می کند. شیر هم باعث انواع مختلف حساسیت ها برای افرادی که تحمل لاکتوز را ندارند، می شود. منبع اصلی سالیسیلات گفته شد، اما جالب است بدانیم آمین و آنیاز در تولید مخمرها یا شکستن پروتئین ها به وجود آمده و در پنیر بخصوص در پنیرهای مانده، شکلات، گوشتهای ترد و یا گوشتهای مانده، آبجو، مخمرهای مختلف و محصولات ترش شده ای مثل سویا، سس، سرکه و بسیاری میوه ها مثل موز، آووکادو و گوجه فرنگی وجود دارند. بنزوآت هم به طور طبیعی در بعضی میوه ها، سبزیها، تردکننده ها، دانه ها، قهوه یا چای وجود دارند. گلوتامیت هم به طورطبیعی در بسیاری از غذاها مثل سوپ، سس، میان وعده ها و بخصوص غذاهای آسیایی در گوجه فرنگی، پنیر، قارچ، مخمرها و عصاره گوشت یافت می شود. در حال حاضر متخصصان تغذیه با تحقیقات و بررسی های مختلف به این نتیجه رسیده اند که سلامت را باید در آشپزخانه جستجو کرد نه در قفسه های داروخانه ها.

تداخل غذا و دارو

هر ماده شیمیایی که در پیشگیری و درمان بیماری ها مورد استفاده قرار گیرد، دارو نام دارد. کنترل بسیاری از بیماری ها نیازمند دارو درمانی دراز مدت است. تأثیرات درمانی و عوارض جانبی داروها ممکن است بر وضع تغذیه شخص اثر بگذارد و یا برعکس وضعیت

تغذیه ای بیمار ممکن است تأثیرات دارو را کاهش و یا افزایش دهد. کفایت درمانی دارو وقتی که ماده غذایی بر جذب دارو یا متابولیسم آن یا تأثیر غذا بر فارماکو دینامیک دارو کاهش می یابد. دارو هم می تواند به نوبه خود با تأثیر بر اشتها ایجاد سوء هضم یا سوء جذب، دفع ویتامینها و مواد معدنی از ادرار و همچنین با تأثیر گذاری بر متابولیسم مواد مغذی مؤثر باشد.

تأثیر دارو بر بافت هدف وابسته به عوامل متعددی است که از آن میان می توان به این موارد اشاره کرد روز دارو یا مقدار مصرفی دارو، میزانی از داروی مصرفی که وارد خون می شود، سن بیمار، وزن بدن که در این رابطه باید توجه داشت که هرچه توده عضلانی بیشتر باشد، نیاز به دارو بیشتر می شود. برهمین اساس، جنس نیز در تعیین مقدار دارو مؤثر است، نیاز به یک داروی ویژه در مردان بیش از زنان است، سرعت رفع دارو از بدن، اثرات متقابل داروها بریکدیگر و ارتباط غذا و داروها نیزاز عوامل دخیل در تأثیر دارو بر بافت هدف است.

شناخت واکنش متقابل غذا و دارو از اهمیت بسیاری برخوردار است. چرا که توجه به این توجه به این امر می تواند در شناسایی و درمان بیمارانی که اثرات جانبی داروها آنها را در معرض خطر سوء تغذیه قرار دهد مؤثر باشد، همچنین برای این اساس می توان اثرات نامطلوب غذا و مواد مغذی را بر جذب و عمل داروها بررسی نمود وتا حد امکان این تأثیرات را کاهش داد. عکس این امر نیز صادق است یعنی برخی مواد مغذی بر میزان جذب دارو می افزایند و اثرات مزاحم و تحریک کننده آنها را نیز کاهش می دهند.

مصرف دارو در بعضی موارد برروی انواع مغذی تأثیر می گذارند مثلاً سبب کاهش جذب روده ای این مواد می شوند و یا دفع کلیوی مواد مغذی را افزایش می دهند. همچنین برخی داروها در جذب با مواد مغذی رقابت مستقیم دارند یعنی در حضور دارو، بدن تمایل بیشتری دارد که دارو را جذب نماید و در نتیجه جذب آن ماده مغذی کاهش می یابد، برخی داروها در عمل سنتز آنزیمها، کد آنزیم ها و یا پروتئین ناقل تداخل ایجاد می کنند. در ضمن باید به نقش مواد غیر فعالی که به همراه بسیاری از داروها وارد بدن می شوند نیز اشاره کرد . این مواد در اصطلاح **Inert** نامیده می شوند مثل کپسول،

اسانس، رنگ و یا قند های موجود در برخی دارو که ممکن است تداخلاتی را جذب و عملکرد مواد مغذی در بدن ایجاد نمایند.

با توجه به مطالب ذکرشده، پرنسل پزشکی باید تا آنجا که لازم است به بیماران آموزش دهند. مثلاً لازم است بیمار آگاه باشد که در هنگام مصرف یک داروی خاص، کدام یک از مواد غذایی را در رژیم روزانه خود بیشتر بگنجاند و یا از مصرف چه موادی بهتر است اجتناب کند. همچنین به بیمار در مورد زمان دقیق مصرف داروها باید آموزش لازم داده شود. در این بخش به طور خلاصه به برخی از اثرات داروها بر غذای دریافتی و وضع تغذیه اشاره می شود.

اثر دارو بر متابولیسم کربوهیدرات ها:

مصرف برخی دارو ها باعث افزایش قند خون در فردی می شود به همین دلیل این داروها نباید در افراد دیابتی مصرف شود مثل داروهای مدر که در درمان فشار خون بالا مؤثرند. هورمونهای کورتیکو استروئید باعث افزایش قند خون می شوند مصرف قرص های ضد بارداری نیز در برخی از زنان سبب عدم تحمل به گلوکز می شوند به همین دلیل مصرف قرصها در زنان دیابتی ممنوع است.

اسید سالیسیلک دارویی است که از عوارض جانبی آن هایپوگلسیمی می باشد

اثر دارو بر متابولیسم لیپید ها:

برخی از انواع آنتی بیوتیک ها نظیر نئومایسین و کانامایسین باعث تغییرات رد پرزهای روده شده و در نهایت جذب چربی ها را کاهش می دهند. داروهای ضد التهابی نظیر ایندومتاسین و کولشی سین نیز چنین اثری دارند در مقابل، هورمون رشد کورتیکو استروتیدها و قرصهای ضد بارداری سبب افزایش مقدار تری گلیسیرید پلاسما شده و داروهایی نظیر آرام بخش ها (کلروپرومازید) باعث افزایش کلسترول می شوند.

اثر دارو بر متابولیسم مواد معدنی و ویتامینها :

مصرف طولانی مدت بسیاری از داروها درتداخل باعملکرد بسیاری از مواد معدنی به ویژه پتاسیم، سدیم، منیزیم و کلسیم قرار دارد. به علاوه برخی از داروها برسنتز آنزیم هایی خاص که در متابولیسم ویتامینها نقش دارند، اثر می گذارند مثلاً داروهای ضد افسردگی،

کورتیکو استروئیدها و آسپرین باعث کاهش خون می شوند و برعکس داروهای مدر ضد فشار خون نظیر تیازید ها، اسپرونیو کالتون و تریامترن سبب افزایش پتاسیم می شوند. اکثر آنتی بیوتیک ها با تأثیر بر فلورمیکروبی روده می توانند آنتاگونیست ویتامین K باشند مصرف آسپرین می تواند باعث کمبود ویتامین C و B12 شود.

اثر دارو بر اشتها:

بعضی از داروها به طور جانبی اثرات فراینده و یا کاهش دهنده اشتها دارند. برخی پزشکان برای درمان چاقی از این داروها استفاده می کنند. مثلاً فن فلورامین (رژینول) اثر کاهش دهنده اشتها دارد که در طولانی مدت و مصرف مداوم باعث سر گیجه، تهوع، آریتمی، تلخی دهان و ... می شود. ۳۰٪ افرادی که ازاین دارو استفاده کرده اند دچار بیماری ها قلبی و عروقی شده اند.

از میان داروهایی که به طور جانبی باعث افزایش اشتها می شوند می توان به انواع داروها ی ضد افسردگی کورتن ها و قرصهای ضد بارداری اشاره کرد. همچنین اکثر داروهای مؤثر در درمان سرطان مثل سیس پلاتین و سیکلوفسفامید اثر کاهش اشتها دارند.

غذاهای ارگانیک و تعادل با طبیعت

ورود به عصر تکنولوژی و صنعت علاوه بر صدها پیامد مثبت و منفی، آثار دیگری را نیز در زندگی بشر آورده است که یکی ازآنها تغییر در نحوه ی تغذیه است

یکی از مشکلاتی که امروزه گریبان جوامع بشری را گرفته افزایش سرطان‌ها، بیماری‌های مزمن و اختلالات کبدی است که در نتیجه ی ورود سموم دفع آفتاب نباتی و دیگر آلودگی‌های شیمیائی که از خاک وارد مواد غذائی می‌شوند، ایجاد می‌شوند. این مسئله متخصصان را بر آن داشته تا در این زمینه دقت بیشتری داشته باشند. جالب است بدانید در برخی کشورها قیمت محصولات باغی کرم‌خورده گرانتر از دیگر محصولات باغی است که بسیار سالم و شاداب به نظر می‌رسند زیرا وجود آفات در این میوه‌ها، نشان‌دهنده ی عدم مصرف سموم دفع آفات نباتی است. البته با توجه به این که استفاده از این روش‌های عمل‌آوری، از بازده زمین کشاورزی می‌کاهد،

عمل‌آوری ارگانیک مواد غذائی، چندان از طرف تولیدکنندگان مورد استقبال قرار نمی‌گیرد. از آنجا که سموم دفع آفات نباتی که در زمین باقی می‌ماند، توسط دام‌هائی که از علوفه تازه استفاده می‌کند، به انسان‌ها می‌رسند، متخصصان توصیه می‌کنند به‌دلیل محلول در چربی بودن این سم‌ها و ذخیره ی آنها در بافت چربی بدن حیوانات، کمتر از منابع چربی حیوانی استفاده شود. بر هم خوردن دانه‌بندی خاک نیز از دیگر مسائل مطرح شده در این خصوص است. مطلب زیر، نگاهی اجمالی به وضعیت خاک و محصولات ارگانیک دارد.

خاک آلی

در اروپا و آمریکا انجمن خاک قبل از اینکه مناسب بودن زمینی را برای پرورش مواد غذائی آلی تصویب کند و اجازه ی استفاده از سمبل این انجمن را بدهد، سیستم‌های شدیدی را برای آزمایش کردن زمین در نظر گرفته است. در مواقع، یک محصول مجاز است. محصولاتی که در فروشگاه مواد غذائی طبیعی موجود هستند توسط انجمن خاک براساس نظم خاصی بررسی و تصویب می‌شوند.

بذرهای ارگانیک

بذرهای ارگانیک واقعی، ثروت بزرگی در زندگی محسوب می‌شوند. بیشتر بذرهای معمولی موجود، پیوندی هستند و برای استفاده در مواد غذائی ارگانیک مناسب نیستند. دانه‌هائی که از باغ‌ها خریداری می‌شوند، دارای این خصوصیات هستند. دولت انگلیس فروش بذرهای طبیعی را ۴۰ سال پیش به‌منظور ایجاد هماهنگی با انجمن اقتصاد اروپا منع کرد. پس در صورتی که دانه‌های حاصل از گیاهان غیرپیوندی دارید آن را محکم نگه دارید.

کود مورد نیاز محصولات ارگانیک

خاک که کود آن از منابع آلی به‌وجود می‌آید برای پرورش محصولات ارگانیک مناسب است. جلبک‌های دریائی نیز یکی از بهترین منابع برای این کودها محسوب می‌شوند.

رهائی از دخالت مواد شیمیائی

چگونه می‌توان به غذا، مواد شیمیائی افزود و از طرف دیگر انتظار داشت که اثرات نامناسبی، در پی نداشته باشد. به یاد داشته باشیم که مواد سمی در بدن باقی می‌مانند و خارج کردن آنها از بدن کار آسانی نیست. این مسئله می‌تواند باعث تحلیل انرژی و نیروی حیاتی ما شود.

نقش ما

غذاهای عادی دارای سم‌های گیاهی، آفت‌کش‌ها، هورمون‌ها، آنتی‌بیوک و سایر مواد نگه‌دارنده هستند.

وقتی محصولات خود را خودتان پرورش می‌دهید، مطمئن باشید که از کودهای ارگانیک استفاده می‌کنید. کشاورزی و باغداری کاملاً به هم مربوط هستند بنابراین کاملاً مراقب محصولات باغی دیگر باشید و از دانه‌های خالص طبیعی و غیرپیوندی استفاده کنید. غذاهای ارگانیک و طبیعی مانند نگین جواهری است که با خرید آن سلامت و تازگی بر سفره ی شما ظاهر می‌شود. همانقدر که کیفیت میوه و سبزی‌های تازه برای ما حائزاهمیت است قیمت، نیز مهم است. این محصولات باید بتوانند قیمت‌های خود را در مقایسه با دیگر تولیدها به حد متعادل برسانند تا قدرت رقابت داشته باشند. (معمولاً این نوع محصولات به‌صورت عددی به فروش می‌رسند تا کیلوئی)

از کودکان خود حمایت کنیم

ما باید مراقب سلامتی فرزندان خود باشیم. یک کودک معمولی به اندازه ی چهار برابر بیشتر از یک بزرگسال که در معرف آفت‌کش‌ها قرار می‌گیرد دچار سرطان می‌شود و برای همیشه سیستم ایمنی رشد نیافته ی او آسیب می‌بیند.

مراقب سلامتی خود باشید

هر بار که به اندازه کمی غذای غیرارگانیک می‌خوریم، مخلوطی از مواد شیمیائی سمی را می‌بلعیم. این مواد برای از بین بردن جانداران کوچک، حشرات و علف‌های هرز در نظر گرفته شده‌اند. پس ممکن است به ما نیز آسیب‌هائی برسانند. ما اکنون می‌دانیم بیش از نیمی از مواد شیمیائی کشاورزی که در بریتانیا مورد استفاده قرار

می‌گیرند، باعث سرطان، نقص مادرزادی، عقیم‌شدگی و بیماری‌هائی از این قبیل می‌شود، دلیل اصلی که هنوز از این مواد استفاده می‌شود، فشار پنهانی کشت و صنعت و غنی‌سازی آن است.

ذخیره ی انرژی

این مسئله کاملاً واضح است که در تولید کودها و آفت‌کش‌ها، مصرف نفت خام در صنعت کشاورزی بیشتر از صنایع دیگر است. این اسراف است، زیرا در مرحله ی نخست، خاک توسط مواد شیمیائی تضعیف شده و سپس توسط همان مواد، بازدهی محصولات افزایش می‌یابد.

کمک به ملل در حال توسعه

قسمت زیادی از مواد غذائی اضافی که به‌وسیله ی روش‌های ویژه ی کشاورزی تولید می‌شود منجر به هدر رفتن آن در جهان در حال توسعه می‌شود. بدین ترتیب بسیاری از کشاورزان کوچک و خرده‌پا از کار بیکار شده و بالأخره خشکسالی حادث می‌شود.

جلوگیری از فرسایش خاک

سالانه میلیون‌ها تن خاک سطحی شسته شده و به دریاها ریخته می‌شود زیرا ساختار خاک توسط مواد شیمیائی از بین می‌رود. در حال حاضر خاک هفت بار سریع‌تر از ساخته شدن فرسوده می‌شود. همه می‌دانند بدون خاک، پرورش مواد غذائی امکان‌پذیر نیست.

حفظ آب مصرفی

مواد شیمیائی سمی که در صنعت کشاورزی استفاده می‌شوند به‌وسیله ی باران شسته شده و وارد آب مصرفی ما می‌شوند و باعث مسمومیت بیشتر انسان‌ها می‌شود.

حفظ گیاهان و جانوران

حیوانات، پرندگان، حشرات و گیاهان نیز توسط مواد شیمیائی نابود می‌شوند. زیرا مواد مغذی و آب آنها مسموم بوده و در برخی موارد کاملاً فاسد است. بنابراین ما یک چرخه ی نادرست می‌سازیم که در آن حتی آفت‌کش‌های طبیعی نیز از بین

می‌روند. مانند کشتن سوسک‌ها که از شته تغذیه می کنند.

حفظ کشاورزان

کشاورزان نیز در اثر قرارگیری در معرض آفت‌کش‌ها دچار مسمومیت می‌شوند. مطالعات یک مرکز سرطان‌شناسی نشان می‌دهد کشاورزانی که در معرض سموم گیاهان قرار می‌گیرند ۶ بار بیشتر از افراد عادی به سرطان دچار می‌شوند.

حمایت از یک اقتصاد سالم

اگرچه مواد غذائی ارگانیک نه تنها خوشمزه‌تر از غذاهای عادی است بلکه حتی مطالعات و آزمایش‌ها نشان می‌دهند مواد ارگانیک دارای مقادیر بیشتر از مواد مغذی حیاتی، مثل ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و بالأخره یک عامل مهم و حتی مهمترین آنها این است که با خوردن این مواد، به‌جای اینکه آسیبی به ما برسد تقویت نیز می‌شویم. با خوردن مواد غذائی ارگانیک شما احساس امنیت می‌کنید و با خاک و طبیعت در توازن به‌سر می‌برید.

آلرژی غذائی

آلرژی غذایی عبارتست از از واکنش زیاده از حد سیستم ایمنی بدن به یک غذای بی ضرر یا قسمتی از آن غذا. سیستم ایمنی به اشتباه تصور می کند که یک ماده بی ضرر، در این مورد غذا، مضر می باشد. این سیستم برای محافظت از بدن آنتی بادی های IGE اختصاصی بر ضد غذا تولید می کند. بار دیگر که فرد آن غذا را می خورد سیستم ایمنی مقادیر زیادی مواد شیمیائی و هیستامین آزاد کرده تا از بدن محافظت کند. این مواد شیمیائی زنجیره ای از علائم آلرژیک را شروع می کنند که می توانند بر روی دستگاه تنفس، سیستم گوارشی، پوست و سیستم قلبی عروقی تأثیر بگذارند.

اگر چه تمامی افراد ممکن است مبتلا به آلرژی غذائی شوند ولی معمولاً زمینه ارثی در اینجا نقش دارد. در اطفالی که یکی از والدین آنها دارای آلرژی غذائی است خطر ابتلا به آلرژی غذائی دو برابر اطفالی است که والدین آنها آلرژی ندارند. اگر والدین هر دو

آلرژیک باشند احتمال ابتلاء طفل ۴ برابر خواهد شد.

بسیاری از اطفال مبتلا به آلرژی غذائی همچنین دارای حساسیت به آلرژی های استنشاقی مثل گردوخاک، موی گربه و گرده گیاهان هستند و یا ممکن است اینگونه آلرژی ها را بعداً پیدا کنند بعلاوه افراد بالغی که دچار آلرژی غذائی می شوند اغلب استعداد آلرژی های تنفسی مانند آسم را دارند.

۲٪ بالغین و ۸ ٪ اطفال در آمریکا دچار آلرژی غذائی هستند.

چه غذاهائی می توانند باعث آلرژی غذائی شوند؟

اگر چه در واقع هر غذائی می تواند ایجاد یک واکنش آلرژیک کند اما در اطفال شش غذا مسئول ۹۰ ٪ آلرژی های غذائی می باشد. شیر، تخم مرغ، بادام زمینی، گندم، سویا، بادام و فندق.

چهار غذا مسئول ۹۰ ٪ آلرژی بالغین است بادام زمینی، ماهی، صدف و آجیل مثل بادام، فندق.

علائم آلرژی غذائی چیست ؟

شایعترین علائم آلرژی در دستگاه گوارشی شامل تورم یا خارش لب ها، دهان و گلو می باشد.

همچنین زمانی که غذا وارد معده می شود تهوع، استفراغ، اسهال یا دل درد ممکن است رخ دهد.

خارش، کهیر و قرمزی یا بثورات پوستی نیز شایع هستند. موارد شدید می توانند منجر به شوک آنافیلاکتیک شود. (یعنی اختلال شدید تنفس، ضربان قلب نامنظم، کاهش فشار خون و در صورت عدم درمان حتی مرگ)

واکنش های آلرژیک به غذا معمولاً ظرف چند دقیقه تا چند ساعت پس از صرف غذا شروع می شود. در افراد بسیار حساس حتی فقط لمس یا بوکردن غذا نیز ممکن است باعث ایجاد واکنش آلرژیک شود حتی بوسیده شدن توسط کسیکه برای مثال بادام زمینی خورده است می تواند باعث واکنش در افراد شدیداً آلرژیک شود.

آنافیلاکسی یک حالت نادر ولی کشنده ای است که در آن قسمت های متعدد و متفاوتی از بدن واکنش های آلرژیک به غذا را همزمان نشان می دهند. علائم ممکن است به سرعت پیشرفت کند این علائم شامل خارش شدید، کهیر، تورم گلو، اختلال تنفسی، کاهش فشار خون، عدم هوشیاری یا حتی مرگ می باشد. اگر شما در حال تجربه چنین واکنشی هستید سریعاً به اورژانس مراجعه کنید.

تفاوت بین آلرژی غذائی و عدم تحمل غذائی چیست؟

بسیاری از مردم فکر می کنند که این دو کلمه هر دو یک معنی می دهند اما اینطور نیست. عدم تحمل غذا یک واکنش جانبی است که سیستم ایمنی را درگیر نمی کند. یک نمونه عدم تحمل غذا لاکتوز است در فرد مبتلا به عدم تحمل لاکتوز، آنزیمی که برای هضم قند شیر لازم است وجود ندارد. زمانی که فرد محصولات لبنی صرف می کند علائمی مانند گاز، نفخ ودرد شکمی ممکن است رخ دهد.

بهترین درمان آلرژی چیست ؟

در حال حاضر داروهائی که باعث درمان آلرژی غذائی می شود وجود ندارد. پرهیز کامل تنها راه جلوگیری از واکنش آلرژیک می باشد. در اکثریت افراد با افزایش سن آلرژی های غذائی از بین می رود اگر چه آلرژی به بادام زمینی، ماهی، صدف و آجیل اغلب ممکن است تا آخر عمر باقی بماند.

همچنین اپی نفرین یا آدرنالین درمان انتخابی واکنش آنافیلاکتیک می باشد.

لزوم توجه به نوع غذائی که می خوریم

طبق تحقیقاتی که در **British Medical Journal** منتشر شده است مصرف غذاهای بی ارزش می تواند باعث اعتیاد شخص به آنها شود. این گونه غذاها که اصطلاحاً **Junk food** نیز نامیده می شوند مشکلاتی را برای سلامت فرد به همراه خواهند داشت.

طبق تحقیق موش هائی که در آزمایشگاه ۲۵٪ رژیم غذایی شان را شکر تشکیل داده بود در صورت قطع شکر احساس ناراحتی می کردند و به دنبال آن می گشتند و علائم خاصی مثل اضطراب، لرزش پیدا می کردند.

غذاهای کم ارزش و پرچربی می توانند با ایجاد تغییرات هورمونی باعث افزایش ترشح مواد شبه مخدر (اپیوئید) از دستگاه اعصاب مرکزی شوند. زیاده روی در مصرف غذاهای خوشمزه باعث تغییرات واضح و پایداری در مواد شیمیایی مغز موش می شود که این تغییرات شبیه همان تغییراتی است که در اثر مصرف طولانی مرفین و هروئین ایجاد می شود.

آیا به قدر کافی فیبرهای گیاهی دریافت می کنید ؟

معمولاً، اجزایی از غذا که برای ما مفید می باشند به وسیله بدن جذب شده ، جهت عملکرد مناسب و حفظ سلامت بدن مورد استفاده قرار می گیرد. فیبرهای غذایی وضعیتی استثنایی دارند. این مواد جذب بدن نمی شوند و بدون تغییر از دستگاه گوارش عبور می کنند، اما برای سلامت دستگاه گوارش و محافظت بدن در برابر بیماریهایی از قبیل بیماریهای قلبی و سرطان بسیار مهم می باشند.

فیبرها تنها در غذاهای گیاهی مانند: غلات، میوه جات، سبزیجات، حبوبات، مغز گردو و فندق و دانه های گیاهی وجود دارند.

در بین منابع گوناگون فیبرها، مصرف فیبرهای موجود در غلات بیشتر با کاهش خطر بیماریهای قلبی همراه می باشد.

فیبر چیست ؟

فیبر بخش عمده ای از ساختمان گیاهی (نظیر میوه ها، سبزیجات، حبوبات و غلات) را تشکیل می دهد که در بدن هضم و جذب نمی شود. دو نوع فیبر غذایی وجود دارد: محلول که به هنگام مخلوط شدن با مایعات به حالت ژل در می آید و نامحلول که به حالت ژل در نمی آید.

چگونه فیبر بیشتری مصرف کنیم ؟

برای دریافت میزان کافی فیبر در رژیم غذایی خود می توانید از هرم راهنمای تغذیه ای زیر پیروی کنید. این توصیه ها عبارتند از:

مصرف روزانه ۲ تا ۴ نوبت غذایی از میوه جات، ۳ تا ۵ نوبت از سبزیجات و ۶ تا ۱۱ نوبت از حبوبات و غلات - روزتان را با مصرف غذاهای واجد غلات که حداقل دارای ۵ گرم (تقریباً یک قاشق) در هر نوبت غذایی می باشد، شروع کنید - تا آنجایی که امکان دارد از سبزیجات خام استفاده کنید، چرا که پخت غذا، از فیبرهای آن می کاهد - میوه جات (از قبیل سیب و گلابی) و صیفی جات را با پوست مصرف کنید. زیرا فیبر به مقدار فراوان درپوست این ها وجود دارد - به سوپ و خوراک و سالاد، لوبیا و نخود سبز بیافزایید - همراه با غذا و در بین وعده های غذایی از میوه جات خام و تازه استفاده کنید - میزان فیبر مواد غذایی مختلف را از روی برچسب آنها بخوانید.

فیبر چه می کند؟

فیبرهای محلول و نامحلول، جزء مهمی از رژیم غذایی سالم می باشند، زیرا به فعالیت طبیعی و منظم دستگاه گوارش کمک می کنند. بعلاوه فیبرهای محلول به خصوص به همراه رژیم های غذایی کم کلسترول و دارای مقادیر اندک چربیهای اشباع شده، خطر سرطانهای دستگاه گوارش ، دیابت و اختلالات گوارشی و بیماریهای قلبی را می کاهند.

غذاهای حاوی فیبرهای محلول شامل سبوس جو، بلغور، باقلا، لوبیا، نخود سبز، سبوس برنج ؛ جو و مرکبات هستند.

غذاهای حاوی مقادیر بالای فیبرهای نامحلول عبارتند از: نان گندم سبوس دار، غذای صبحانه تهیه شده از گندم، سبوس گندم دار، چاودار، شلتوک، جو، کلم، هویج و گل کلم.

کالری چیست؟

کالری در واقع، واحد انرژی غذایی است. یکی از اثرات غذایی که ما می خوریم تأمین انرژی برای بدن ما می باشد تا بدن ما بتواند نیروی لازم را برای حرکات و کارهای ارادی و غیر ارادی خود به دست آورد. حرکات و کاهایی مانند راه رفتن، انجام کارهای شخصی، ورزش و کارهای بدنی در حرفه های مختلف ارادی است. اما حرکات غیر عادی

مانند حرکات قلب و دستگاه گردش خون، دستگاه تنفس، حرکات معده و روده ها و غیره می باشد باید دانست که تولید و ساخته شدن بعضی از مواد در بدن احتیاج به انرژی دارد.

بدن ما چه مقدار کالری نیاز دارد؟

تعیین مقدار کالری مورد نیاز یک فرد احتیاج به محاسباتی دارد و با عواملی مانند سن، وزن بدن، جنس، شغل، میزان فعالیت بدنی و ورزش و غیره بستگی دارد. جداولی برای تعیین میزان کالری مورد نیاز افراد مختلف وجود دارد.

بعضی از سازمان های علمی نیاز به انرژی غذایی را در افرادی که وزن و قد متوسطی دارند و فعالیت بدنی آنها شدید نمی باشد برای زنان ۲۳۰۰ کالری و برای مردان ۳۲۰۰ کالری تعیین کرده اند. برای اطلاع بیشتر به جدول زیر مراجعه نمائید.

احتیاجات کالری زن و مرد بر حسب وزن و میزان فعالیت (۱)

وزن بدن (کیلو گرم)	فعالیت کم زن	فعالیت کم مرد	فعالیت متوسط زن	فعالیت متوسط مرد
۴۰	۱۴۴۰	–	۱۶۰۰	–
۴۵	۱۶۲۰	–	۱۸۰۰	–
۵۰	۱۸۰۰	۲۱۰۰	۲۰۰۰	۲۳۰۰
۵۵	۲۰۰۰	۲۳۱۰	۲۲۰۰	۲۵۳۰
۶۰	۲۱۶۰	۲۵۲۰	۲۴۰۰	۲۷۶۰
۶۵	۲۳۴۰	۲۷۰۰	۲۶۰۰	۳۰۰۰
۷۰	۲۵۲۰	۲۹۴۰	۲۸۰۰	۳۲۲۰
۷۵	–	۳۱۵۰	–	۳۴۵۰
۸۰	–	۳۳۶۰	–	۳۶۸۰

احتیاجات کالری زن و مرد بر حسب وزن و میزان فعالیت (۲)

وزن بدن (کیلو گرم)	فعالیت شدید زن	فعالیت شدید مرد	فعالیت خیلی شدید زن	فعالیت خیلی شدید مرد
۴۰	۱۸۸۰	—	۲۲۰۰	—
۴۵	۲۱۲۰	—	۲۴۸۰	—
۵۰	۲۳۵۰	۲۷۰۰	۲۷۵۰	۳۱۰۰
۵۵	۲۶۰۰	۲۹۷۰	۳۰۰۰	۳۴۱۰
۶۰	۲۸۲۰	۳۲۴۰	۳۲۰۰	۳۷۲۰
۶۵	۳۰۵۵	۳۵۰۰	۳۵۷۵	۴۰۰۰
۷۰	۳۲۹۰	۳۷۸۰	۳۸۵۰	۴۳۴۰
۷۵	—	۴۰۵۰	—	۴۶۵۰
۸۰	—	۴۳۲۰	—	۴۶۶۰

میزان کالری مورد نیاز بدن

عملکرد کالری

هر نوع ماده خوراکی (به جزء آب) شامل کالری است که باعث تولید انرژی در بدن می شود. اما اگر می خواهید رژیم غذایی مناسبی داشته باشید، باید طرز استفاده کالری مورد نیاز بدن را یاد بگیرید. مشکل این جاست که میزان کالری مورد نیاز در افراد مختلف، متفاوت است؛ چراکه هر فرد به میزان بخصوصی کالری نیاز دارد. میزان مصرف کالری روزانه ما به عوامل مختلفی از جمله: وزن، قد، جنسیت، سن و فعالیت روزانه بستگی دارد. هر چه فردی جوان تر و خوش اندام تر باشد، نیاز به کالری بیشتری دارد. البته این مقدار کالری با افزایش سن افراد کاهش می یابد. علیرغم اینکه

کالری ها برای بدن بسیار مفید هستند، می توانند عملکرد مضری نیز از خود نشان دهند. آقای دکتر ریچارد ویندراک پروفسور دانشگاه ویسکونسین معتقد است که اگر افراد به اندازه کافی کالری مصرف نمایند هیچ گاه دچار پیری زودرس نمی شوند. یکی از عوامل ایجاد پیری نفوذ رادیکال های آزاد به بافت ماهیچه ای است. اگر بتوانید به اندازه کالری مصرف کنید، از فرایند نفوذ رادیکال ها به داخل بافت ها جلوگیری کرده و بنابراین سلامتی شما تضمین خواهد شد.

کالری موردنیاز

یک رژیم غذایی سالم حاوی چه مقدار کالری است؟

پیش از هر چیز باید بدانید که بدن انسان پروتئین، چربی و کربوهیدارت ها را نیز به کالری تبدیل می نماید. ۱ گرم پروتئین و کربوهیدارات برابر است با ۴ کالری است و همچنین ۱ گرم چربی برابر با ۹ کالری می باشد. واضح است که غذاهای پر چرب حاوی کالری بیشتری نسبت به غذاهای کم چرب هستند. اما ساده لوح نباشید! منظور ما این نیست که چون چربی غذایی پایین است پس شما هر چقدر که دوست داشتید می توانید از آن بخورید. حتی اگر شما در یک وعده غذایی از مقدار زیادی پروتئین استفاده کنید این کار می تواند سلامت شما را به خطر اندازد. یک مرد بالغ قادر به هضم ۴۰ گرم پروتئین در هر وعده غذایی می باشد. هر چه بیش از این مقدار مصرف شود به عنوان چربی در بدن فرد ذخیره می شود. این نکته را زمانیکه در حال رژیم گرفتن به خاطر بسپارید. کالری مورد نیاز بدن شما باید از ۵۵ـ۶۰ درصد از کربوهیدرات، ۲۵ ـ ۳۰ درصد از پروتئین و ۱۵ ـ ۲۰ درصد از چربی تشکیل شود. یک انسان سالم باید میزان کالری مورد نیاز بدن خود را طی ۴ـ۶ وعده به بدن برساند که البته به دلیل شرایط شغلی و فرهنگی به ما آموزش داده اند که غذای خود را در ۳ وعده نسبتاً بزرگتر میل کنیم که این امر به عنوان یک رژیم غذایی سالم به شمار نمی رود.

میزان کالری مورد نیاز یک مرد بالغ فعال (منظور از فعال بودن، داشتن حداقل ۳ـ۵ مرتبه ورزش در طول هفته می باشد) بر اساس عوامل فوق الذکر در حدود ۲۵۰۰ـ۳۰۰۰ کالری در هر روز می باشد.

میزان صحیح کالری

شاید برای بعضی از افراد انجام دادن تمام کارهایی که ذکر شد اندکی دشوار باشد به همین دلیل در این قسمت برای شما یک نمونه از غذاهایی که مصرف آنها در طول روز باعث ایجاد ۲۷۰۰ کالری می شود را آورده ایم. به راحتی با زیاد و کم کردن مصرف می توانید کالری را افزایش و یا کاهش دهید

صبحانه

۳ تکه نان، $\frac{۱}{۴}$ فنجان شربت قند: ۴۱۰ کالری

۱ فنجان آب پرتقال: ۱۱۲ کالری

میان وعده

گرانولا (نوعی شیرینی): ۱۴۰ کالری

۲۰۰ گرم ماست کم چرب: ۱۴۰ کالری

نهار

ساندویچ سبزیجات (پیاز، سیب زمینی، کاهو): ۵۳۰ کالری

سالاد فصل: ۱۱۰ کالری

میان وعده

نوشیدنی دارای پروتیین (به عنوان مثال شیر موزی که حاوی شیر ۲٪ چربی و یک موز باشد)

شام

یک قطعه ماهیچه (به همراه نان و تخم مرغ): ۳۸۰ کالری

برنج پخته شده: ۱۶۰ کالری

سالاد کلم: ۷۰ کالری

میان وعده

یک عدد تن ماهی همراه با پیاز و ۲ قاشق سوپ خوری سس مایونز: ۱۵۰ کالری

توجه:

نهار باید مقدار بیشتری کالری نسبت به شام دارا باشد. فرهنگ غربی ها معمولاً شام را مفصل تر از نهار در نظر می گیرد. این کار از نظر علمی صحیح نیست، چرا که شام معمولاً در آخر روز زمانی که فعالیت های انسان پایان می پذیرد مصرف می شود (زمانیکه بدن به انرژی زیادی نیاز ندارد) از ساعت ۶ بعد از ظهر به بعد مردم معمولاً به تماشای تلویزیون مشغول می شوند. ۱۲ تا ۶ بعد از ظهر معمولاً پر فعالیت ترین ساعت روز به شمار می رود. زمانی است که افراد بیشترین فعالیت را انجام می دهند. به همین دلیل نهار نسبت به سایر وعده های غذایی باید حاوی بیشترین میزان کالری و کربوهیدارت باشد. به علاوه شام آخرین وعده غذایی است. مجدداً باید بگوییم که این کار اشتباه است. چرا باید بعد از شام و وعده بعدی غذایی یعنی صبحانه چیزی نخوریم؟ زمانی که شکم شما برای مدت زمان زیادی خالی بماند، سطح انرژی در آن دگر گون می شود. این امر باعث می شود زمانیکه شما دوباره غذا مصرف می کنید میزان چربی بیشتری در بدن شما ذخیره می شود و همانطور که قبلاً هم به آن اشاره شد بعضی از مواد غذایی خاص اگر بیش از مقدار مورد نیاز مصرف شوند در بدن تبدیل به چربی می شوند. این امر باعث ایجاد شکاف در روند غذایی فرد می شود که خود یکی از مهمترین عوامل بروز چاقی در آمریکای شمالی به شمار می رود. استفاده مکرر از مواد غذایی در وعده های کوچک تر خیلی سالم تر از مصرف زیاد غذا در چند وعده مختصر می باشد.

چگونه به هدف برسیم؟

چگونه می توانید چنین رژیم سالمی را نگه دارید؟ بهترین راه مراجعه به جداول آخر این کتاب می باشد. این جدول ها می توانند زندگی شما را از نابودی نجات دهند. در این جداول میزان کالری، پروتئین، چربی و کربوهیدرات ثبت شدة است. شما باید تمام مواد غذایی که در طول روز مصرف می کنید یادداشت نمایید. و بعد از روی جدول ها برای تعیین ارزش غذایی رژیم خود استفاده کنید. محاسبه میزان مصرف

کالری روزانه شما آنقدرها هم که تصور می کنید، مشکل نیست. خیلی از افراد تصور می کنند که رژیم غذایی سالمی استفاده می کنند اما، زمانی که چشمشان به این جدولها ها می افتد تازه متوجه می شوند که چقدر در اشتباه بوده اند. برای یکبار هم که شده این شیوه را به کار امتحان کنید، حتماً همه شما از مواجهه با حقیقت شگفت زده خواهید شد. خیلی از ما بدون اینکه خودمان هم متوجه باشیم از رژیم غذایی نا مناسبی استفاده می کنیم. بنابراین به خودتان لطف کنید و برای یکبار در کل زندگی تان هم که شده مصرف روزانه کالری خود را محاسبه کنید؛ این محاسبه به نفع شما است.

آیا کالری که ما از راه غذا دریافت می کنیم کافی است؟

همه علاقه مند پیدا کردن جواب این سوال می باشند. پزشک با معاینه شما می تواند بگوید شما در چه وضعیتی قرار دارید. اما یک راه ساده هم برای پیدا کردن جواب این سوال وجود دارد. اگر شما لاغر هستید یا چاق و یا وزن مناسبی با توجه به قد خود دارید. جداول استاندارد قد در این مورد به شما کمک می کند. اگر وزن شما نسبت به قدتان با ارقام جداول استاندارد تطبیق می کند، نشان می دهد که شما در گذشته کالری در حد نیاز بدن خود را به انرژی تبدیل نموده اید.

اگر وزن بدن شما از ارقام استاندار کمتر است لاغر هستید مفهوم آن این است که کالری دریافتی بدن شما کافی نبوده است.

اگر شما وزن بیشتری نسبت به ارقام جداول استاندارد دارید چاق هستید نشان دهنده این واقعیت است که بیش از نیاز خود غذا خورده اید.

اگر وزن شما نسبت به ارقام استاندارد تفاوت جزیی دارند و احساس ضعف نمی کنید و فعالیت روزانه شما خوب است و احساس سلامت و شادابی دارید و زود خسته نمی شوید، شما از نظر وزن مشکلی ندارید و مواظب باشید که وزن شما از ارقام استاندارد بیشتر فاصله پیدا نکند.

مقدار کالری مصرفی در طول روز

نوع فعالیت در یک ساعت	مقدار کالری مصرفی	نوع فعالیت در یک ساعت	مقدار کالری مصرفی
خوابیدن	۷۰	تمیز کردن کف اتاق	۳۵۰
دراز کشیدن	۸۰	تنیس دو نفره	۳۵۰
نشستن	۱۰۰	بدمینتون	۳۵۰
انجام کاردستی	۱۱۰	تنیس روی میز	۳۵۰
ایستادن	۱۲۰	والیبال	۳۵۰
رانندگی	۱۲۰	عملگی ساختمان	۳۶۰
ظرفشویی	۱۳۵	شست وشوی ماشین	۳۸۰
خیاطی	۱۳۵	بیل زدن	۳۹۰
شست و شوی لباس با دست	۱۵۰	پرورش اندام	۴۰۰
آشپزی	۱۵۰	بالا رفتن از پله	۵۰۰
نرمش	۱۷۰	پارو زدن قایق	۴۰۰
روفتن با جارو دستی	۱۷۰	شنا با سرعت آهسته	۴۰۰
پیاده روی	۱۷۰	دوچرخه سواری	۴۰۰
راه رفتن کند	۱۸۰	کلنگ زدن	۴۲۰
تعمیر لوازم منزل	۱۸۵	اسب سواری سریع	۴۷۰
گرد گیری	۱۹۰	قدم زدن تند	۴۸۰
پاک کردن پنجره	۱۹۵	تنیس یک نفره	۴۷۰
اتو کشی	۲۰۰	شمشیر بازی	۵۰۰
همبازی شدن با بچه ها	۲۰۰	باغبانی سخت	۵۰۰

دوچرخه سواری آهسته	۲۰۰	هندبال	۵۵۰
بازی گلف	۲۰۰	فوتبال	۵۵۰
مرتب کردن رختخواب	۲۵۰	شنا با سرعت متوسط	۵۵۰
قالیبافی	۲۴۰	دوچرخه سواری سریع	۶۰۰
باغبانی	۲۴۰	اسکی	۶۰۰
چمن زدن با دستگاه	۲۵۰	یوگا	۶۵۰
روفتن با جاروبرقی	۲۷۰	اره کردن با دست	۶۹۰
پینگ پونگ	۲۷۵	کوهنوردی	۷۰۰
استفاده از اره برقی	۲۹۰	شنا با سرعت زیاد	۷۰۰
قدم زدن با سرعت متوسط	۳۰۰	دویدن خیلی سریع به مدت کوتاه	۷۰۰
پارو کردن برف	۳۰۰	بوکس	۱۰۰۰
انجام کارهای سخت خانگی	۳۰۰	کوهنوردی سریع	۱۱۰۰
رقص	۳۰۰	وزنه برداری	۱۱۰۰
چمن زدن با قیچی	۳۰۰	اسکی در زمین هموار	۱۲۰۰
رژه نظامی	۳۱۰	کشتی	۱۳۵۰

پروتئین چیست؟

پروتئین ها ترکیباتی هستند که در ساختمان تمام سلولهای بدن موجودات زنده و از جمله انسان وجود دارند، برای نمونه پروتئین در ساختمان عضلات، استخوان ها، خون و سایر اندام ها و ارگانهای بدن شرکت دارد. بدن ما برای ساختن پروتئین مورد نیاز خود احتیاج دارد که از راه غذا پروتئین دریافت نماید. پروتئین هم در غذاهای حیوانی مانند انواع گوشت، شیر، پنیر، تخم مرغ، هم در غذاهای گیاهی مانند حبوبات، غلات، نان و غیره وجود دارد.

پروتئین کدام غذاها بهتر است؟ بدن ما در حالت سلامت می تواند هم از پروتئین غذاهای حیوانی و هم پروتئین غذاهای گیاهی استفاده نماید و اگر ما به اندازه کافی از غذاهای حیوانی و گیاهی مصرف نمائیم مشکلی از نظر دریافت پروتئین نخواهیم داشت. مهم این است که ما غذاهای غنی از نظر پروتئین را بشناسیم و هر کدام را که بیشتر دوست داریم و در اختیار ما هست مصرف نمائیم.

مقایسه وزن یا قد افراد در استخوان بندی های مختلف

(ارقام طبیعی برای مردها)

قد	استخوان بندی کوچک بر حسب کیلوگرم	استخوان بندی متوسط بر حسب کیلوگرم	استخوان بندی بزرگ بر حسب کیلوگرم
۱۵۵	۵۱	۵۴	۵۹
۱۵۷	۵۲	۵۶	۶۰
۱۶۰	۵۳	۵۷	۶۲
۱۶۳	۵۵	۵۸	۶۳
۱۶۵	۵۷	۶۰	۶۵
۱۶۷	۵۸	۶۲	۶۷
۱۷۰	۶۰	۶۴	۶۹
۱۷۲	۶۲	۶۶	۷۰
۱۷۵	۶۴	۶۷	۷۳
۱۷۷	۶۶	۷۰	۷۵
۱۷۹	۶۷	۷۲	۷۷
۱۸۳	۶۹	۷۳	۷۹
۱۸۵	۷۲	۷۶	۸۱
۱۸۸	۷۳	۷۸	۸۵
۱۹۰	۷۵	۸۰	۸۶

مقایسه وزن یا قد افراد در استخوان بندی های مختلف

(ارقام طبیعی برای زنها)

قد	استخوان بندی کوچک بر حسب کیلوگرم	استخوان بندی متوسط بر حسب کیلوگرم	استخوان بندی بزرگ بر حسب کیلوگرم
۱۴۳	۴۲	۴۵	۵۰
۱۴۴	۴۳	۴۶	۵۱
۱۴۷	۴۴	۴۸	۵۲
۱۵۲	۴۶	۴۹	۵۳
۱۵۳	۴۷	۵۰	۵۵
۱۵۵	۴۸	۵۲	۵۶
۱۵۷	۵۰	۵۳	۵۸
۱۶۰	۵۱	۵۵	۶۰
۱۶۲	۵۳	۵۷	۶۲
۱۶۳	۵۵	۵۹	۶۳
۱۶۷	۵۷	۶۱	۶۵
۱۷۰	۵۸	۶۲	۶۷
۱۷۲	۶۰	۶۴	۶۹

کیفیت پروتئین ها

این باور که بعضی پروتئین ها برای مصرف ما مناسبترند بیش از ۸۰ سال قدمت دارد. اما متأسفانه مدتها معیار مناسبی برای آن وجود نداشته است. برای مثال معیاری که در امریکا مورد استفاده بوده است بر اساس احتیاجات رشدی موش ها تنظیم شده بود.

پروتئین ها یکی از چهار دسته مواد غذایی اصلی هستند که در گوشت، مرغ، لبنیات، حبوبات و به میزان کمتری در غلات وجود دارند. در اوایل دهه ۹۰ میلادی سازمان بهداشت جهانی معیار جدیدی برای بررسی کیفیت غذایی پروتئین ها ارائه کرد که، هضم پذیری و مطابقت با نیازهای انسان را نیز علاوه بر ترکیب تشکیل دهنده، مد نظر قرار می دهد. بر اساس این معیار سفیدهٔ تخم مرغ، شیر و برخی عصاره های سویا از مرغوبیت بیشتری نسبت به گوشت برخوردارند و حبوبات مانند لوبیا، عدس و بادام زمینی در رده های پایین تری قرار می گیرند.

مصرف چه میزان پروتئین در رژیم غذایی روزانه ما کافی است؟

پروتئین یک ماده محافظتی اصلی برای بدن محسوب می شود. پروتئین ترکیب ماده اصلی و تشکیل دهنده ماهیچه ها می باشد و وجود آن در شکل گیری و ساخت سلول ها ضروری است. وجود پروتئین همچنین در عملکرد سیستم امنیتی بدن حیاتی می باشد و در صورت محرومیت از پروتئین، بدن بیشتر در معرض بیماری ها و عفونت ها قرار می گیرد. اگر فردی جراحی، زخم و یا سوختگی داشته باشد به پروتئین بیشتری نیاز دارد تا زخم ها زودتر بهبود یابند. پروتئین های استفاده شده دربدن از چند آمینو اسید مختلف ساخته شده اند. بدن خود قادر به ساختن بعضی از آمینو اسیدهای می باشد. آمینواسیدهایی را که بدن قادر به ساختن آنها نیست آمینو اسیدهای ضروری نامیده می شوند چون وجود آنها در غذا ضروری است.

برای بدست آوردن پروتئین های کافی از رژیم غذایی باید هر روز از غذاهای متنوع استفاده کنیم. رایج ترین منبع پروتئین گوشت می باشد. شیر و دیگر انواع لبنیات نیز از

پروتئین غنی هستند. سفیده تخم مرغ بنابر بعضی ادعاها کاملترین نوع پروتئین را دارد. بسیاری از این منابع حیوانی پروتئین، حاوی چربی بالایی هم هستند.

برای پرهیز از مصرف چربی زیاد، از گوشت های کم چربی (گوشت مرغ ـ ماهی ـ گاو و گوساله) استفاه کنید. آنها را به شکل پخته شده، کباب شده، آب پز شده استفاده نمایید. البته بدون اضافه کردن چربی و روغن هنگام پخت.

گیاهخواران نیز می توانند پروتئین کافی در رژیم غذایی خود داشته باشند. گیاهخوران می توانند از طریق مصرف لوبیاها، عدس، سبزیجات و غلات پروتئین را به بدن خود برسانند.

حال باید بدانیم که بدن ما روزانه به چه میزان پروتئین نیاز دارد؟ افراد بالغ متوسط به ازای هر کیلو از وزن خود به ۰/۸ گرم پروتئین نیاز دارند. این مقدار برابر است با مصرف ۴۵ الی ۷۰ گرم پروتئین بطور روزانه برای اکثر بالغین به ترتیب برای خانم ها و آقایان.

خانم های باردار یا شیرده به بیش از ۲۰ گرم پروتئین اضافی در روز نیاز دارند تا احتیاجات جنین و یا نوزاد خود را برآورده نمایند.

بهترین و مناسب ترین میزان مصرف پروتئین گوشتی بین ۶۰ ـ ۹۰ گرم در هر وعده غذایی (ناهار و شام) و ۶۰ ـ ۹۰ گرم مصرف پروتئین لبنی می باشد (تقریباً ۱ فنجان شیر یا ۶۰ گرم پنیر). محصولات پروتئینی کم چربی و بدون چربی بهترین انتخاب هستند.

منابع غذایی پروتئین ها

پروتئین ها بخشی از ترکیبات مواد غذایی هستند که با مقدارهای مختلف در آنها موجودند. پروتئین های دارای منشاء حیوانی کیفیت خوبی دارند.

با وجود این بعضی از مواد غذایی گیاهی (حبوبات، غلات، نان و ...) دارای مقادیر کمی پروتئین هستند که ارزش حیاتی آنها پایین تر از پروتئین های حیوانی است، اما به مقدار آنها جالب توجه هستند. در مورد منابع غنی از پروتئین بطور کامل توضیح می دهیم:

۱ـ گوشت قرمز

گوشت های گاو، گوسفند، اسب، صرف نظر از آنکه چه قسمتی از بدن حیوان باشد، دارای ویژگیهای تغذیه ای شبیه به هم هستند. مزّیت تغذیه ای گوشت به غنای پروتئینی آن بستگی دارد (۱۵ تا ۲۰٪ گوشت، پروتئین است).

گوشت غنی از فسفر، آهن و ویتامین های گروه B (مخصوصاً B_1) است. میزان چربی های آن بر حسب نوع حیوان و قسمت بدن به طور قابل توجهی متغیراست.

به طور متوسط ۱۷۰ کیلوکالری برای هر ۱۰۰ گرم، انرژی تولید می کند. ارزش غذایی «گوشت قرمز برابر گوشت سفید» است. گوشت کاملاً پخته شده همان ارزش گوشت خام یا گوشتی را دارد که مختصراً پخته شده باشد. اما پختن کامل برای از بین بردن انگل ها (مخصوصاً تنیا) لازم است.

۲ ـ فرآورده های امعاء و احشاء، ماکیان و گوشت شکار

الف) امعاء و احشاء: زبان و دل دارای ارزش تغذیه ای نزدیک به گوشت هستند.

ـ جگر از جالب ترین احشاء است.

به همین جهت است که مصرف یک بار در هفته آن را برای ورزشکاران توصیه می شود (اما نباید بیش از یک بار در هفته مصرف گردد چون دارای نوکلئو پروتئین ها و کلسترول است).

جگر یک منبع قابل توجه پروتئین(۲۰ تا ۲۲ درصد)، آهن، عناصر کمیاب، فسفر، ویتامین های گروه B (B_1, B_2, B_6, pp, B_{12}) و ویتامین A است. جگر بره دارای ارزش تغذیه ای معادل جگر گاو(غنی ترین جگر) است.

ـ امعاء و احشاء دیگر: پاچه، کله، سیرابی، و مغز از نظر بافت عضلانی فقیر، اما غنی از نظر نوکلئو پروتئین ها هستند و قابل مقایسه با ارزش تغذیه ای جگرنمی باشند. پس آنها را باید خیلی کم مصرف کرد. چون دارای چربی زیاد هستند، خصوصاً در زمان پیش از مسابقات نباید مصرف شوند.

ب) ژامبون ها و سوسیس های خشکی که خیلی چرب نیستند، می توانند جایگاهی در تغذیه ورزشکاران داشته باشند، ولی سطح پروتئین آنها پایین است.

ج) ماکیان: گوشت ماکیان دارای ارزش تغذیه ای نزدیک به گوشت قرمز است، البته میزان چربی در گروهی از آنها مثل جوجه کبوتر و بوقلمون کم (۶ تا ۱۲ درصد) و در مرغ، غاز و اردک بالا (۱۸ تا ۳۲ درصد) می باشد. میزان اسیدهای چرب غیر اشباع آنها یکی از نکات مثبت است.

د) گوشت شکار کم چربی است: مانده آنها نباید مصرف گردد، به صورت بریان یک منبع عالی پروتئین است.

۳ـ ماهی ها

ارزش تغذیه ای ماهی مشابه گوشت است. ماهی غنی از پروتئین (۱۵ تا ۲۰ درصد)، فسفر، گوگرد، آهن (آهن کمتری نسبت به گوشت دارد)، مس و ید است، همچنین غنی از ویتامین های گروه B می باشد. ماهی های چرب حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین های A و D هستند.

ارزش انرژی زایی ماهیها برحسب میزان چربی آنها از ۸۰ تا ۲۰۰ کیلو کالری برای هر ۱۰۰ گرم متغیر است، اما در هر حال این چربی ها با ارزش هستند، چون دارای اسیدهای چرب با یک پیوند دوگانه و یا چند پیوند دوگانه هستند و در بین اسیدهای چرب دارای چند پیوند دوگانه، اسیدهای چرب امگا ـ ۳ وجود دارد.

در پخت ماهی نیز باید همان نکات احتیاطی که در مورد گوشت توصیه شده رعایت کنید: ماهی را کباب کنید یا در فر یا با بخار آب طبخ نمایید.

از کاربرد سس ها، سرخ کردن و در آب نمک خواباندن ماهی که موجب مشکل شدن هضم آن می گردد خودداری کنید.

٤ـ تخم مرغ

ارزش تغذیه ای آن خیلی نزدیک به مواد غذایی است. تخم مرغ حاوی ۱۴ درصد پروتئین است، که از نظر کیفیت بهترین بوده و بیشترین تعادل اسیدهای آمینه در بین تمام مواد غذایی را داراست.

چربی های آن (۱۲ درصد) در زرده تجمع یافته اند و سفیده عملاً فاقد چربی است. آنچه مربوط به املاح می گردد: سدیم عمدتاً در سفیده وجود دارد، آهن، پتاسیم و کلسیم

به مقدار خیلی کم در سفیده وجود داشته و می توان گفت که فقط در زرده وجود دارند.

زرده همچنین از نظر ویتامین ها غنی تر است: دو سوم ویتامین های B_1 ، B_2 و کل ویتامین های A و D در زرده وجود دارد. تخم مرغ تازه یا «خیلی تازه» که دارای تاریخ بسته بندی است دارای بیشترین ضمانت می باشد.

به استثناء موارد عدم تحمل، تخم مرغ تازه و خوب تهیه شده، پخته شده بصورت نرم یا سفت، دارای هضم آسان است. و این مسأله تخم مرغ را غذای مناسبی برای زمان تمرین و پیش از مسابقات می کند. یادآوری می کنیم که پروتئین های سفیده تخم مرغ اگر پخته نباشد، توسط بدن قابل استفاده نیست. تخم مرغ بکار رفته در مخلوط های غذایی مثل سوپ ها، دسرها، شیرینی های سبک (بدون خامه) همیشه خوب هضم می گردد.

۵ ـ فرآورده های لبنی

لبنیات منابع پروتئین، با ارزش حیاتی بالا هستند و بخصوص از نظر کلسیم تا حد قابل توجهی غنی می باشند. کلسیم موجود در لبنیات بهترین شرایط جذب را دارد و با فسفر متعادل بوده و با مقدار کمی ویتامین D همراه است.

اگر فرد ورزشکار تمایل بیشتری به مصرف لبنیات داشته باشد، می توان بخشی از سهم گوشت را با لبنیات جایگزین کرد، ولی نمی توانیم به جای لبنیات گوشت را توصیه کنیم، چون ورزشکار دچار کمبود کلسیم می شود.

جایگزین های (معادلین) موادغذایی لبنی:

یک چهارم لیتر شیر معمولی را می توان با مواد زیر جایگزینی کرد:

۱۲۰ گرم شیر تغلیظ شده بدون شکر ـ ۸۰ گرم شیر تغلیظ شده دارای شکر ـ ۳۰ گرم شیر خشک ـ دو فنجان کوچک ماست ـ ۴ بسته کوچک پنیر تازه ـ ۵۰ گرم پنیر با بافت سفت یا نیمه سفت ـ دو سهم کوچک خامه

فصل دوّم

رژیم غذایی



رژیم غذایی

به مقدار غذایی که فرد مصرف می کند رژیم غذایی می گویند. تغذیه ای مناسب است که میزان ویتامین، مواد معدنی، پروتئین و مواد سوختی آن به اندازه کافی باشد. عدم تعادل بین خوردن مواد سوختی و مصرف انرژی، سبب فقر غذایی و یا ذخیره آن به صورت چربی می شود. با کنترل رژیم غذایی، می توان انرژی بدن را متوازن کرد و با اضافه و یا کم نمودن چربی بدن، چاق یا لاغر شد. زمانی که فردی رژیم خاصی می گیرد، باید از غذاهای خاص آن رژیم استفاده نموده و از مصرف برخی غذاها اجتناب نماید. هر رژیم غذایی، غذاهای مخصوص به خود را داشته و دستورات خاص خود را دارد

تعریف کلی رژیم غذایی

غذای مورد نیاز و مقدار کالری لازم برای هر فرد بر اساس مشخصات پنجگانه تنظیم می شود که عبارتند از:

۱) وزن ـ هر چه وزن فرد بیشتر باشد این فرد به انرژی بیشتری نیاز دارد.

۲) قد ـ افرادی که قد بلندتری دارند انرژی کمتری مورد نیاز است.

۳) جنس ـ نیاز مرد به انرژی بیش از نیاز زن است.

۴) سن ـ هر چه سن بیشتر شود انرژی کمتری مورد نیاز است.

۵) میزان فعالیت ـ هر چه فعالیت بدن بیشتر باشد نیاز به انرژی بیشتر خواهد بود.

انرژی پایهBMR

انرژی پایه به مقدار انرژی لازم برای تأمین سوخت دستگاه های غیر ارادی درون بدن مثل قلب، ریه، کلیه، دستگاه گوارش، دستگاه تنفس، غدد درون ریز و مانند این ها گفته می شود.

معمولاً دو سوم از انرژی دریافتی انسان از غذاها، صرف تأمین فعالیت های پایه می شود و یک سوم دیگر برای تامین سوخت فعالیت فیزیکی انسان می باشد.

مثال : انرژی تقریبی مورد نیاز برای یک کارمند = وزن بدن × ۳۰

مثلاً مرد کارمندی که ۷۰ کیلو گرم وزن دارد برای تأمین انرژی مورد نیاز خود به ۲۱۰۰ کالری در نتیجه اگر این شخص روزانه ۲۱۰۰ کالری دریافت کند وزن او ثابت می ماند امّا اگر بیش از ۲۱۰۰ کالری بخورد وزن او افزایش می یابد و هم چنین اگر کمتر از ۲۱۰۰ کالری دریافت کند وزن او کاهش می یابد.

رژیم کم کالری

در رژیم کم کالری، مصرف انرژی به منظور سالم ماندن و جلوگیری از پیری زودرس محدود می شود. این نوع رژیم، با تأثیر بر میزان کلسترول و فشار خون، به خصوص فرایند پیری را کند می کند. این نوع رژیم را بر روی جانوران زیادی از جمله میمون، عنکبوت و موش آزمایش کرده اند. نتیجه این بود که عمر این حیوانات طولانی شد. در این نوع رژیم غذایی، باید مصرف انرژی را به حداقل رساند؛ در عوض باید مقادیر کافی از ویتامین، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی را مصرف نمود.

از دهه ۱۹۳۰، دانشمندان اثرات این نوع رژیم را به وسیله ی آزمایشات گوناگون مورد بررسی قرار داده اند. اما در سال۱۹۸۶م، برای اولین بار مشخص شد که موش هایی که رژیم کم کالری دارند در مقایسه با موش هایی که رژیم غذایی عادی دارند، بیشتر عمر می کنند. همچنین موش هایی که رژیم کم کالری داشتند، ظاهر جوان تری داشته و بیشتر و بهتر فعالیت می کردند؛ به علاوه روند بیماری های مرتبط با پیری در این دسته از موش ها به کندی صورت می گرفت.

نتیجه این آزمایشات روی حیوانات دیگر هم امتحان شد. محققان در حال بررسی اثرات مثبت این نوع رژیم و تطبیق این اثرات با انسان هستند. با وجود این که هنوز به طور دقیق مشخص نیست که آیا این رژیم غذایی سبب طول عمر می شود یا نه، برخی افراد به آرزوی طولانی شدن عمرشان از این نوع رژیم پیروی می کنند.

چرا رژیم غذایی کم کالری طول عمر را زیاد می کند؟

تحقیقات اخیر نشان می دهد که کاهش میزان مصرف کالری نیست که سبب طول عمر می شود. این تحقیق بر روی حیواناتی صورت گرفت که سوخت و ساز بدنشان را به قصد کاهش میزان انسولین بدن تغییر داده بودند. در تحقیقات اولیه، این حیوانات همچنان لاغر مانده بودند. مشاهده شد که حتی اگر این حیوانات رژیم غذایی عادی (دارای کالری به میزان عادی) هم داشته باشند طول عمرشان زیاد می شود.

این امر نشان می دهد که اگر موجود زنده ای به تواند لاغری خود را حفظ کند (سوخت و ساز بدنش مناسب باشد) و در عین حال، اندوخته چربی در بدنش تجمع پیدا نکند (میزان بالای انسولین در بدن سبب ذخیره چربی می شود) عمر طولانی خواهد داشت.

اگر ممکن باشد که این عمل را بدون اعمال تغییرات در رژیم غذایی معمولی انجام داد، در آن صورت دیگر نیازی به رژیم های غذایی بسیار سخت و گاهی غیر قابل انجام به منظور طول عمر نمی باشد. یافته ها در خصوص نوع تغذیه انسان و ارتباط آن با طول عمر روز به روز بیشتر می شود و راه های مختلف به منظور داشتن زندگی بهتر و طولانی تر، هر روزه کشف می شود. یک گفته معروف وجود دارد که می گوید: *اگر می خواهید بیشتر عمر کنید، کمتر غذا بخورید.*

رژیم میوه افراد تحت این رژیم غذایی، تنها از گیاهان و میوه به عنوان غذای خود استفاده می کنند. منظور از میوه، فقط آن دسته از میوه ها نیست که در تصور ما بگنجد، مثل سیب یا پرتقال. بلکه از موادی که از نظر علم گیاه شناسی جزو میوه ها محسوب می شوند هم می توان استفاده نمود. برای مثال، میوه جات حبه دار، مغز انواع میوه، دانه خوراکی گیاهان، انواع فلفل، گوجه فرنگی، کدو، لوبیا، نخود، حبوبات و... همگی جزو مواد غذایی هستند که افرادی که این رژیم غذایی را دارند می توانند از آنها استفاده نمایند.

میوه خواران تنها از میوه گیاه استفاده می کنند؛ بنابراین نیازی نیست که کل گیاه را نابود نمایند. مثلاً وقتی فردی هویج می خورد، در واقع از ریشه خوراکی گیاه هویج استفاده نموده و بنابراین گیاه هویج، بدون ریشه از بین می رود.

میوه خواران عقیده دارند که خوردن میوه، لطفی به گیاه است. جانوران میوه های گوشت دار را می خورند که قبل از دفع شدن و تبدیل به کود آماده، در طول دستگاه گوارش حیوان سفر می کند. میوه هایی که دارای هسته هستند ممکن است از مکان گیاه مادر به فرسنگ ها دورتر حمل و نقل شوند. زمانی که جانوران میوه را می خورند، هسته آنرا که دارای دانه است بیرون می ریزند و این دانه با محیا بودن شرایط، شروع به رشد می کند. اگر جانوران میوه را نخورند میوه نمی تواند به مناطقی دور از گیاه مادر سفر کند. زندگی و دوام بسیاری از گیاهان بستگی به پراکنده شدن میوه آنها از طریق جانوران دارد. البته پیروی از رژیم میوه بسیار سخت است و به علاوه، پیروی طولانی مدت از آن سبب بیماری های مختلف تغذیه ای شده و به دلیل کمبود مواد مغذی در آن، سلامتی افراد به خطر می افتد. برای مثال، ویتامین ب۱۲ در هیچ میوه ای یافت نمی شود (این ویتامین را نوعی باکتری می سازد و از آنجا که ما میوه را قبل از خوردن می شوییم، این ویتامین از بین می رود). میزان بالای قند این نوع رژیم، سبب ابتلای افراد به دیابت می شود. همچنین این رژیم غذایی پروتئین، مواد معدنی و ویتامین های محلول در چربی را ندارد. افراد تحت این نوع رژیم، به دلیل اینکه در آرزوی غذا خوردن بسر می برند، دست به پرخوری می زنند و گاهی به مصرف برخی انواع میوه (از جمله خرما آنهم به دلیل میزان قند بالا و آووکادو به دلیل میزان چربی بالای این میوه) معتاد می شوند و در خوردن این میوه ها زیاده روی می کنند. گاهی افرادی که رژیم میوه را دارند مبتلا به ناهنجاری Orthorexia می شوند.

استیو جابز، از مؤسسان شرکت بزرگ کامپیوتری اپل، در طول دهه ۱۹۷۰ از رژیم میوه پیروی می کرد. در اینجا قسمتی از خاطرات او را می خوانید:

«من آن موقع واقعاً میوه خوار بودم. فقط میوه می خوردم. آن موقع سه ماه از افتتاح شرکتمان گذشته بود و ما هنوز اسمی انتخاب نکرده بودیم. از آنجا که میوه خوار بودم،

یک روز مسئولان را تهدید کردم که نام شرکت را اَپل (به معنای سیب) خواهم گذاشت؛ مگر اینکه تا ساعت ۵ بعد از ظهر آن روز، کسی نام بهتری را پیشنهاد دهد. فکر کردم با انجام این کار خلاقیت دست اندرکاران تحریک شده و نام بهتری را پیشنهاد خواهند نمود. اما هیچ کس نامی ارائه نداد و این شرکت وسیع، تنها به دلیل رژیم میوه که آن زمان داشتم، اپل نام گرفت».

رژیم غذایی بدون گلوتن و کازئین

بسیاری از والدینی که در مورد فرزندانشان وسواس دارند، گفته اند که رژیم غذایی بدون گلوتن و کازئین، برای فرزندان مفید است. این امر ناشی از آن است که بدن برخی کودکان قادر به هضم کامل گلوتن (پروتئین موجود در غلات) یا کازئین (پروتئین موجود در شیر) نمی باشد. هضم جزئی این دسته پروتئین ها همچون داروی آرام بخش بر مغز عمل کرده و بر تکامل مغز در سنین کودکی، اثرات خطرناکی می گذارد.

افراد بزرگسالی که به این دو نوع پروتئین ها حساسیت دارند و بدنشان قادر به هضم آنها نمی باشد، معمولاً مانند افراد معتاد به این مواد احساس نیاز می کنند. اگر گلوتن وارد بدن این افراد شود، مشکلات گوارشی شدیدی ایجاد می نماید.

پس از ورود گلوتن به بدن، سه ماه طول می کشد که اثر آن بر دستگاه گوارش کاملاً از بین برود. برای از بین رفتن اثر کازئین مصرفی در بدن، یک ماه طول می کشد. برخی افراد، این رژیم غذایی را مناسب افراد مبتلا به شیزوفرنی می دانند.

رژیم غذایی کم پروتئین

در این نوع رژیم غذایی، افراد مصرف پروتئین خود را کاهش می دهند. این رژیم مخصوص کسانی است که بیماری های کلیوی و یا کبدی دارند.

رژیم غذایی برنج

در این نوع رژیم، فرد فقط می تواند برنج و آب بخورد. این رژیم در سال ۱۹۳۰ م در دانشگاه دوک (واقع در شمال ایالت کارولینا) ابداع شد. به همین دلیل گاهی به این رژیم، *رژیم غذایی دانشگاه دوک* هم می گویند. این دانشگاه، یکی از مراکز بزرگ

تحقیقاتی در دنیاست. این رژیم فقط در موارد چاقی های شدید تجویز می شود. ورزش و انجام فعالیت های بدنی، نقش مهمی در این نوع رژیم ایفا می کند.

رژیم غذایی مخصوص افراد مبتلا به سفت شدگی بافت ها (اسکلروسیس)

همانطور که می دانید، خوردن غذای نامناسب سبب کمبود مواد مغذی در بدن می شود که این مواد مغذی، کنترل سیستم ایمنی بدن را بر عهده دارند. خوردن غذای نامناسب باعث می شود که همین سیستم ایمنی، به سلول های بدن حمله ور شود. این رژیم غذایی مصرف مواد غذایی نامناسب را حذف نموده و در عوض، مواد غذایی مناسب را جایگزین می کند. در این رژیم غذایی، از تخم مرغ، لبنیات و گلوتن استفاده نمی شود؛ مصرف مخمر و شکر محدود شده و از چربی های اشباع شده هم به میزان کم استفاده می کنند. در عوض افرادی که این رژیم را می گیرند، می توانند گوشت سفید، ماهی، میوه و سبزیجات را به مقدار دلخواه بخورند. در عین حال افراد تحت این رژیم باید از مکمل های غذایی که متخصص مربوطه لیست آنها را ارائه می دهد استفاده نمایند.

افراد مبتلا به سفت شدگی چند گانه بافت ها، ابراز می کنند که پس از پیروی از این رژیم غذایی، چقدر حالشان بهتر شده، کمتر خسته می شوند و بدنشان بیشتر به حالت عادی خود قبل از ابتلا به این بیماری بر می گردد.

رژیم غذایی بودایی ها

این رژیم غذایی میان مردم چین که مذهب آنها بودایی است رواج دارد. یکی از قوانین مذهب بودایی حیات تازه به چیزی بخشیدن است و این امر شامل بخشیدن حیات دوباره توسط انسان به حیوان و بر عکس می باشد. به همین دلیل، بودایی ها حیوانات را نمی کشند و اکثرشان، گوشت حیوانات را هم نمی خورند. دلایل دیگری که سبب نکشتن و نخوردن گوشت حیوان می شود این است که کشتن حیوان یا خوردن گوشت آن سبب سرپیچی از احکام پنج گانه دین بودا می شود. بودایی ها به خاطر لطف و محبت به حیوانات، آنها را نمی کشند. معمولاً این عقاید در اعتراض به شرایطی که طی آنها حیوانات فرآورده هایی همچون شیر و یا تخم مرغ تولید می کنند به وجود آمده است.

برخی فرقه های مختلف بودایی از خوردن مواد غذایی که بوی قوی دارند از جمله پیاز، سیر، موسیر، زنجبیل و تره فرنگی اجتناب می کنند. محدود کردن مصرف این مواد در مذهب بودا به این دلیل است که چون این مواد بوی شدیدی دارند احساسات را تحریک نموده و بنابراین با قوانین مذهب بودا به قصد کنترل امیال جور در نمی آیند. در مورد غذاهایی که پیروان مذهب بودا اجازه مصرف آنها را دارند هیچگونه قوانین کلی که در سراسر جهان پذیرفته شده باشد، وجود ندارد. در برخی فرقه ها راهبان به هیچ وجه اجازه خوردن گوشت را ندارند، اما مردم عادی فقط زمانی که در عبادتگاه زیارت می کنند نمی توانند گوشت مصرف کنند. اما گاهی دیده شده که حتی راهبان بودایی هم گوشت می خورند.

برخی از بودایی ها هم اعتقاد دارند که اصولاً برای روحشان گیاه خواری بهتر از خوردن گوشت است. در هر صورت آنها مصرف گوشت را نوعی عادت غلط قلمداد می کنند. در جاهای دیگری که مذهب بودا رواج دارد، از جمله در ژاپن، گیاه خواران و کسانیکه از خوردن گوشت اجتناب می کنند تنها بخش کوچکی از طرفداران این مذهب را تشکیل می دهند و اکثر افراد از گوشت استفاده می کنند.

توصیه های کلی در مورد غذا خوردن

بسیاری از مردم در مورد غذا خوردن با مشکلاتی مواجه هستند و غالباً در اظهار نظرهایشان در مورد غذا خوردن اشکالات و اشتباهاتی وجود دارد. برای نمونه بسیاری از بیماران با مفهوم رژیم غذایی آشنا نیستند و دقیقا نمی دانند چه غذاهایی برای آنها مناسب و مفید است. بعضی از بیماران تمایل به خوردن غذاها را ندارند و برعکس بعضی از غذاها را بیشتر دوست دارند. توجه به این حالات از نظر تغذیه ای و درمان آنها اهمیت زیادی دارد.

رژیم غذایی چه مفهومی دارد؟

همواره شنیده ایم که بعضی از غذاها برای برخی از بیماریها خوب نیستند و بیماران باید از مصرف بعضی اغذیه خودداری نمایند یا به اصطلاح پرهیز غذایی را رعایت نمایند. اما باید بدانیم که رعایت رژیم غذایی با پرهیز غذایی کامل نمی شود رعایت رژیم غذایی کامل دارای این مفهوم است که بیمار از غذاهای مناسب برای خود آگاه باشد و از این

غذاها به مقدار مناسب مصرف نماید به صورتی که تاحد ممکن نیازهای بدن او به مواد غذایی تأمین گردد.

چه کسی باید رژیم غذایی را مشخص کند؟

پزشک معالج نوع رژیم غذایی شما را تعیین می کند، درک بعضی از رژیم های غذایی بسیار ساده است. ولی برای آشنایی و عمل به برخی از رژیم های غذایی لازمست از متخصص تغذیه یا پرستار کمک بگیرید.

با انواع رژیم های غذایی بیشتر آشنا شویم

برخی از بیماریها دوره کوتاهی دارند و عوارض و مشکلات زیادی برای بیمار ایجاد نمی کنند و احتیاج به رژیم غذایی سخت و طولانی ندارند و احتمالاً با وجود تب مختصر و بی اشتهایی و سایر عوارض خفیف گوارشی این مشکلات در عوض یکی دو روز برطرف می شوند استفاده از غذاهای ساده و سبک، مایعات بیشتر، آب میوه های شیرین، سوپ های کم چربی و پرهیز از غذاهای سرخ شده در روغن به این بیماران کمک می کند که به سرعت بهبود یابند اما دربیماریهای سخت و طولانی توجه به رژیم غذایی اهمیت زیادی دارد. اینگونه بیماران به مدت طولانی لازم است از رژیم غذایی مناسبی استفاده نمایند. باید توجه داشته باشیم همانطور که مصرف بعضی از مواد غذایی برای آنها مضر می باشد، پرهیز زیاد و بی مورد نیز موجب ضعف شدید بدنی آنها می شود.

در بسیاری از بیماریها بیماران نیاز به رعایت رژیم غذایی سخت ندارند ولی مشکلاتی مانند بی اشتهایی موجب می شود این بیماران به اندازه کافی غذا مصرف ننمایند و یا به علت بی اطلاعی از خواص مواد غذایی و نقش آنها در رابطه با بیماری خود، به پرهیزهای غذایی سخت بپردازند. اینگونه بیماران احتیاج به مشاوره غذایی دارند و باید از راهنمایی متخصصین تغذیه استفاده نمایند. مطالب این کتاب در رفع مشکلات شما کمک می نماید تا بتوانید غذاهای مورد لزوم خود را بشناسید و روش تغذیه مناسب برای خود بیابید.

توصیه های کلی

در مورد رژیم غذایی خود از پزشک و متخصص تغذیه کمک بگیرید. در بخش های بعد به شرح مختصر بعضی از انواع رژیم های می پردازیم. بسیاری از بیماران احتیاج به

رعایت رژیم غذایی مخصوص ندارند و شاید که شما از اینگونه افراد باشید در عین حال ممکن است با مشکلاتی در مورد غذا خوردن مواجه شوید. لذا به توصیه های کلی در مورد غذا خوردن توجه نمایید.

برای غذا خوردن از فرصت استفاده نمایید

توجه داشته باشید چیزی که امروز برای شما جالب نیست و تمایلی نسبت به آن ندارید، فردا برای شما ارزش پیدا خواهد کرد. سعی کنید برای غذا خوردن از فرصت های مناسب استفاده نمایید و مواقعی که احساس سلامت و راحتی می کنید خوب غذا بخورید. هر ساعت از روز که اشتها دارید غذا بخورید هر چند که آن ساعت زمان خوردن غذا نباشد. توجه داشته باشید که تغذیه با مواد مغذی اهمیت زیادی دارد، زیرا مواد مغذی مانند پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی ضروری می توانند در بدن شما ذخیره شوند و در روزهای بعد مورد استفاده قرار گیرند.

برای حل مشکلات تغذیه ای خود از افراد مطلع کمک بگیرید در صورتی که در بیمارستان بستری شدید، موقعیت مناسبی است، برای رفع مشکلات تغذیه ای خود با افرادی که در امر درمان شما مشارکت دارند مشورت نمایید. در مطرح کردن مشکلات خود تردید نکنید و هر مشکلی که دارید با پزشک متخصص تغذیه و پرستار خود در میان بگذارید و اگر سوالی دارید بپرسید، هر چند که این سوال و مشکل از نظر شما بی اهمیت باشد.

در وقت صرفه جویی نمایید

غذاهایی را انتخاب کنید که تهیه آنها احتیاج به وقت و زحمت زیادی نداشته باشد به خصوص اگر تنها زندگی می کنید یا مجبور هستید شخصاً غذای خود را تهیه نمایید غذاهایی را انتخاب نمایید، که سریعاً پخته می شوند. از غذاهای آماده یا نیمه آماده خریداری نمایید. سوپهای آماده اگر با شیر، کره و آب میوه مصرف شوند از نظر تغذیه ای مفید هستند.

از خوردن غذاهایی که برای شما جالب نیست اجتناب کنید برخی بیماران از احساس ناراحتی بعد از خوردن بعضی غذاها شکایت می کنند. و بعضی از غذاها برای آن ها مزه

خوبی ندارد یا خوردن بعضی دیگر در آنها ایجاد نفخ و گاز می کند توصیه ما این است که اگر غذایی برای شما ایجاد ناراحتی می کند از خوردن آنها پرهیز کنید، خوشبختانه غذاها بسیاز متنوع هستند. مهم این است که شما غذاهای مفید و ضروری برای بدن خود را بشناسید و از بین آنها هر کدام که برای شما مطبوع هستند و ایجاد ناراحتی نمی کنند انتخاب و مصرف نمایید.

مشکلات عمومی غذایی

کاهش اشتها و کم شدن وزن بدن یک مشکل عمومی و مشترک در بین مبتلایان به بیماریهای سخت و مزمن می باشد عده ای نوع درمان مانند مصرف آنتی بیوتیک ها، اشعه درمانی و شیمی درمانی را علت این مشکلات می دانند، اما این مشکلات در بعضی از افراد که تحت اینگونه درمان ها نیستند نیز مشاهده می شود، علت دقیق این عارضه روشن نیست. شاید بیماری، درد، خستگی، هیجان یا افسردگی و شاید ترکیبی از همه این مسائل دلیل آن باشد. برخی از بیماران به طور متناوب به بی اشتهایی دچار می شوند. عده ای می گویند که واقعاً احساس گرسنگی نمی کنند. عده ای علت کم غذا خوردن را عدم احساس گرسنگی یا خوش طعم نبودن غذا ذکر می کنند و یا در دهان و یا روی زبان خود طعم فلزات را احساس می کنند و یا خیلی زود احساس سیری می نمایند.

برای رفع مشکلات غذایی خود به توصیه های زیر توجه فرمایید

اگر بی اشتها هستید سعی کنید در هر وعده غذای مختصری میل نمایید، در عوض تعداد دفعات غذایی خود را زیاد کنید. ما معمولاً در سه وعده صبحانه، ناهار و شام غذا می خوریم، اگر در هر وعده نمی توانید غذای کافی میل نمایید می توانید علاوه بر وعده های سه گانه فوق در ساعات ۱۰ صبح، ۴ الی ۵ بعد از ظهر و قبل از خواب غذاهای مختصری میل می نمایید. به خصوص اگر شام را زود میل می کنید، حتماً قبل از خواب یک خوراکی مختصر میل نمایید.

اگر از منزل بیرون می روید سعی کنید یک خوراکی مختصر همراه خود داشته باشید. تجربه نشان داده است که وقتی غذایی در دسترس باشد اشتهای بیشتری برای خوردن پیدا

می کنید. وقتی شما بی اشتها و سیر هستید برای خوردن بعضی از غذاها تمایل دارید. از این احساس خود استفاده نموده غذای مورد علاقه خود را تهیه و میل نمایید.

بدن شما به پروتئین بیشتری احتیاج دارد، شما می توانید مقدار پروتئین غذای خود را زیادتر کنید در حالی که غذای شما کم حجم تر یا مختصرتر باشد.

جهت ایجاد اشتها برای غذا خوردن می توانید به کمک ادویه هایی که طعم و عطر آنها را دوست دارید غذاهای خود را خوش طعم و معطر و اشتها انگیز نمایید.

زیبایی و شکل ظاهری غذا در ایجاد اشتها اثر زیادی دارد، شما برای زیبا نمودن غذای خود از حلقه های گوجه فرنگی، پرتقال، لیموترش، تربچه، جعفری و سایر سبزی ها و میوه ها استفاده نمایید. در ضمن این مواد که برای زیبا نمودن غذاهای خود به کار می برید می توانند به تأمین ویتامین ها و مواد معدنی ضروری برای بدن شما کمک نماید.

سعی کنید در محیطی که دوست دارید و با افرادی که از مصاحبت آنها لذت می برید غذا میل نمایید. بعضی از مردم دوست دارند هنگام غذا خوردن به موزیکی آرام و شاد گوش دهند. شما هم می توانید این عمل را آزمایش کنید.

مصرف اغذیه تکراری موجب بی اشتهایی در شما می شود، پس سعی کنید با تنوع در غذا اشتهای خود را افزایش دهید. مفهوم تنوع در مصرف، غذاهایی نیست که تهیه آنها زحمت و وقت زیادی می برد یا احتیاج به هزینه زیادی دارد. بلکه با کمی ذوق و سلیقه می توان به کمک مواد غذایی ساده در نوع غذاها تنوع ایجاد نمود.

گاهی تغییر ظروف غذاخوری یا تغییر در لوازم و محلی که در آنجا غذا می خورید موجب اشتهای بیشتری برای غذا خوردن می شود.

گاهی غذا خوردن در رستوران به ایجاد روحیه و اشتها برای غذا خوردن کمک می نماید.

آیا بعضی از غذاها برای شما تغییر کرده است؟

بعضی از افراد در دهان خود احساس طعم تلخ یا فلزی می کنند. عده ای نیز به گونه ای احساس بی حسی می نمایند. برخی از طعم گوشتهای قرمز خوششان نمی آید. و یا می گویند که تحمل طعم شیرین برایشان مشکل است و یا طعم تلخ غذاها برایشان

شدیدتر است در صورتی که شما نیز با اینگونه تغییرات در ذائقه خود مواجه هستید، به توصیه های زیر عمل نمایید:

اگر طعم گوشتهاتی قرمز برای شما جالب نیست می توانید به جای گوشت قرمز از گوشت مرغ و ماهی استفاده نمایید و اگر از طعم این نوع گوشتها نیز خوشتان نمی آید، می توانید پروتئین مورد نیاز بدن خود را به وسیله استفاده از تخم مرغ، شیر، پنیر تأمین نمایید.

برای خوش طعم کردن غذاهای خود از ادویه ها، پیاز، سبزی های معطر، عرق نعناع و غیره استفاده نمایید.

اگر اشکالی در دهان و یا گلوی خود ندارید از غذاهای تند و ترش استفاده نمایید. آب پرتقال و آب لیمو برای شما می تواند موثر باشد.

طعم بعضی از غذاها اگر سرد باشد بهتر خواهد شد. شما هم طعم غذاهای سرد را امتحان کنید.

برای برطرف کردن طعم نامطبوع دهان خود می توانید از مایعات بیشتر مانند آب، چای، میوه و آب نبات استفاده نمایید.

گاهی طعم بد دهان مربوط به اشکال در دندانها می باشد، اگر از سلامت دندانهای خود مطمئن نیستید به دندانپزشک مراجعه نمایید ضمناً در مورد روش صحیح مسواک زدن و بهداشت دهان و دندان به شما کمک خواهد نمود.

آیا بعد از صرف یک غذای مختصر احساس سنگینی می کنید؟

بسیاری از مردم اظهار می دارند که بعد از صرف یک غذای مختصر احساس سنگینی و پری شدید می کنند. در صورتی که شما نیز چنین مشکلی دارید به توصیه های زیر عمل نمایید.

۱) کمتر از حد معمول غذا بخورید و از غذاهای مختصر ولی مغذی استفاده کنید.

۲) به آرامی غذا بخورید و آن را خوب بجوید، در این حالت از پر شدن سریع معده شما جلوگیری می شود.

۳) از غذاهای خیلی چرب، کره و سس های چرب کمتر مصرف نمایید.

۴) از مایعات غنی از مواد غذایی مانند شیر، دوغ و آب میوه استفاده نمایید.

۵) حجم آب و نوشابه هایی که همراه غذا می آشامید باید محدود باشد مایعات و آب را یک تا دو ساعت بعداز غذا بیاشامید.

آیا شما حالت تهوع و استفراغ دارید؟

گاهی در بیماران حالت تهوع و استفراغ پیدا می شود. علل مختلفی می توانند موجب بروز این حالت بشوند. گاهی این حالت بستگی به ضعف عمومی یا روش های درمانی دارد. گزارشات حاکی از آن است که بعد از شیمی درمانی و یا اشعه درمانی برخی از بیماران دچار حالت تهوع و استفراغ می شوند. اما بیشتر بیماران هرگز چنین مشکلی ندارند و فقط تعداد معدودی از آنها به طور اتفاقی در طول مدت درمان دچار این مشکل می شوند. به نظر می رسد که فقط تعداد معدودی از بیماران دچار مشکل می گردند.

در صورتی که مبتلا به حالت تهوع و استفراغ هستید به توصیه های زیر عمل نمایید:

۱) مشکل خود را با پزشک معالج خود در میان بگذارید. وی در صورتی که لازم باشد داروی ضد تهوع و استفراغ برای شما تجویز خواهد نمود. این داروها معمولاً نیم تا یک ساعت قبل از خوردن غذا باید مصرف شوند.

۲) از غذاهای پروتئینی که چربی آنها کمتر است استفاده کنید. گوشتهایی را که دوست دارید به صورت آب پز یا کباب استفاده نمایید، زیرا غذاهای کم چرب زودتر هضم می شوند و سریع تر از معده عبور می کنند. اگر از غذاهای پروتئینی کم چرب استفاده می نمایید، مطمئن باشید که احتیاجات بدن شما به کالری و پروتئین در حدی که به آنها نیاز دارید تأمین می شود.

۳) اگر پزشک شما را از مصرف نمک منع نکرده است، از غذاهای نمکدار استفاده نمایید. پنیر غذای پروتئینی مناسبی است که مقدار قابل توجهی نمک دارد.

۴) اگر خوراکی های شیرین در شما حالت تهوع ایجاد می نماید از مصرف آنها پرهیز نمایید.

۵) در هنگام صبح از غذاهای خشک(غیر آبکی) مانند نان برشته، نان سوخاری، بیسکویت و یا نان روغنی استفاده نمایید و در نوشیدن چای، شیر و مایعات رعایت اعتدال را به نمایید.

۶) در صورتی که طعم و مزه بعضی از غذاها موجب حالت تهوع در شما می شود، از مصرف این غذاها خودداری نمایید.

۷) اگر در ساعت مشخصی در روز حالت تهوع و استفراغ دارید، برنامه غذایی خود را طوری تنظیم نمایید که در حوالی آن ساعت غذایی مصرف ننمایید. از نوشیدن مایعات همراه با غذا خودداری نمایید. سعی کنید مایعات را نیم تا یک ساعت قبل از غذا صرف نمایید آب و نوشیدنی ها را سرد و به کمک نی و به آرامی صرف نمایید. بعد از خوردن غذا بلافاصله دراز نکشید. البته استراحت بعد از غذا مفید است. زیرا فعالیت باعث کند شدن هضم غذا و افزایش ناراحتی می شود. اگر احساس کردید بعد از غذا خوردن احتیاج به استراحت دارید، بنشینید و اگر احتیاج به دراز کشیدن دارید، بالشی انتخاب کنید که سر شما به اندازه ده سانتیمتر بالاتر از پای شما قرار گیرد.

۸) بعضی اوقات لباس گشاد و هوای تازه در بهبود حال شما مؤثر است.

۹) اگر قبل از تهوع و استفراغ دچار درد در ناحیه شکم می شوید و ممکن است این مشکلات در رابطه با تهوع و استفراغ شما باشند، با پزشک خود تماس بگیرید و مشکل خود را با او در میان بگذارید.

آیا بوی غذاها در شما ایجاد حالت تهوع می کند؟

بعضی از افراد اظهار می دارند که حتی بوی غذا ها در هنگام طبخ در آنها ایجاد حالت تهوع می کند. برای رفع این مشکل راههای متعددی وجود دارد.

۱) بگذارید شخص دیگری غذا را طبخ نماید و موقع طبخ غذا سعی کنید در اتاق دیگری باشید و حتی الا مکان دور از محل طبخ قرار گیرید.

۲) از غذاها و نوشیدنی هایی که در شما حالت تهوع و استفراغ ایجاد می کند، مانند قهوه سرخ شده و غذاهای چرب و سرخ کرده که بیشتر از سایر غذاها در ایجاد تهوع مؤثر است، به خصوص در هنگام خواب اجتناب نمایید.

۳) از غذاهایی که آماده هستند و یا با مختصر حرارتی گرم و آماده می شوند و یا از غذاهایی که احتیاج به پختن ندارند استفاده نمایید.

مشکلات دهان و گلو

سطح دهان و گلو در مقایسه با سایر قسمتهای بدن از حسایت بیشتری برخوردار است عده ای از بیماران به خصوص آنهایی که مورد شیمی درمانی و یا اشعه درمانی قرار می گیرند اغلب با مشکل درد در این ناحیه مواجه هستند. به نظر می رسد که این مشکلات مستقیماً در رابطه با درمان آنها باشد. جراحی در ناحیه سر و گردن باعث ایجاد مشکلاتی در جویدن و بلع غذا می گردد. به خاطر داشته باشید که قسمتی از این مشکلات بستگی به نوع و نحوه خوردن و نوشیدن مایعات دارد. اگر با چنین مشکلاتی مواجه هستید به توصیه های زیر توجه فرمایید :

اگر سطح دهان و گلوی شما درد ناک می باشد، یا در جویدن و بلع غذا با مشکل مواجه هستید، مشکل خود را با پزشک در میان بگذارید.

اگر احساس خشکی در دهان می کنید، از پزشک خود سوال نمایید که آیا این حالت عارضه دارویی که مصرف می کنید می باشد یا علت دیگری دارد؟

اگر زبان، دهان و یا گلوی شما خشک است و یا در این نواحی زخم وجود دارد و یا احساس درد می کنید، فقط به دستورات پزشک معالج و پرستار خود عمل نمایید.

اگر جویدن و بلع غذا به علت وجود زخم و یا خشکی دهان برای شما مشکل است به توصیه های زیر توجه نمایید:

۱) برای رفع خشکی دهان و ترشح بزاق بهتر است با پزشک مشورت کنید.

۲) غذاهای نرم را امتحان نمایید. غذاهای مورد علاقه خود را انتخاب کنید و آنها را به شکل نرم درآورده میل نمایید.

۳) برای نرم کردن غذاها از چرخ گوشت یا مخلوط کن و یا رنده استفاده نمایید.

۴) اگر سوپ سبزیجات را دوست دارید، ابتدا سوپ را بپزید، سپس آن را به شکل نرم درآورید. توجه داشته باشید که مزه غذاهایی که ابتدا پخته شوند و بعد نرم شوند بهتر است. ضمنا، له کردن غذاهای پخته شده آسان تر است.

گوشت را قبل از پختن به تکه های کوچک تقسیم کنید و سپس به آنها ادویه اضافه کنید و به شکل دلخواه خود بپزید. این عمل به له کردن غذا کمک می کند.

۵) برای نرم شدن غذاها می توانید از کره و یا سس های خانگی استفاده نمایید.

۶) موادی را که به آسانی می توان بـه شـکل نـرم در آورد انتخـاب کنیـد. ماننـد سیب زمینی و تخم مرغ آب پز، پنیر، ماکارونی، آرد غلات، ژلاتین، ماست، شیر و خامـه بـرای نرم کردن غذاها بسیار مفید هستند.

۷) می توانید به کمک گوشت و سایر مواد تاس کباب و انواع خوراک و خورشـت را تهیه نمایید. بعد از پختن آنها را له کنید، برای نرم تر شدن این غذاها از مقدار بیشتری آب استفاده نمایید.

۸) از غذاهای خیلی شور و غذاهای بسیار ترش استفاده ننمایند.

۹) از ادویه های تند مانند پودر فلفل، جوز هندی و از سیر و پیاز و همچنین مواد سـفت و خشن مانند سبزیجات خام و مواد سبوس دار خودداری نمایید.

۱۰) غذاها را به صورت ولرم و یـا سـرد میـل نماییـد و ازصـرف غـذاهای خیلـی گـرم خودداری نمایید.

۱۱) از مصرف غذاهای خشک و سخت مانند نان تـست خـودداری کنیـد. مگـر آنکـه آنها را به صورت مناسب و قابل تحمل درآورید. زیـرا ایـن قبیـل غـذاهای سـخت موجـب خراشیدن بافت های حساس در دهان و گلو می شوند.

۱۲) عده ای با خوردنِ غذاهای سرد احساس تسکین می کنند. اگر این حالت در مـورد شما نیز صادق است، بستنی یا شیر و دوغ خنک مصزف نمایید و یا می توانید به وسیله شـیر و آب میوه های شیرین بستنی یخی درست کنید و میل نمایید.

۱۳) بـرای نـرم شـدن بعـضی از مـواد خـوراکی مـی توانیـد آنهـا را در چـای، قهـوه، شیرکاکائو و یا آشامیدنی های دیگر بخیسانید.

۱۴) عده ای از آب مرکبات و یا گوجه فرنگی استفاده میکنند، می توانید از میوه هایی مانند موز و گلابی کاملا رسیده و یا کمپوت های میوه های شیرین مانند آلو، زرد آلو، هلو که راحت تر جویده می شوند و یا به سهولت می توان آنها را له نمود استفاده کنید.

۱۵) گاهی اگر سر را به طرف عقب یا جلو حرکت دهیم، عمل جویدن آسانتر انجام می شود شما این کار را امتحان کنید و در وضعیتی که احساس می کنید جویدن راحت تر است سر خودرا قرار دهید.

۱۶) برای آشامیدن و خوردن مایعات و غذاهای نرم شده، از نی و لیوان استفاده کنید و از قاشق استفاده نکنید.

۱۷) دود سیگارر و مشروبات الکلی نیز موجب تحریک مخاط دهان و گلو می شوند. اگر به ا ین مواد اعتیاد دارید، برای ترک آنها به توصیه های پزشک خود توجه نمایید.

۱۸) اگر هوای داخل منزل شما خشک است، از قرار دادن کتری یا وسیله مناسبی برای مرطوب نمودن هوا استفاده نمایید. البته استفاده از دستگاه بخور برقی ترجیح دارد زیرا موجب آلوده شدن هوای اطاق با گازهای سمی نمی شود.

۱۹) برای مرطوب کردن سطح های دهان و گلوی خود و همچنین شستن باقی مانده غذا و برطرف کردن عوامل تحریک کننده، دهان خودرا با آب بشویید.

۲۰) توصیه های تغذیه ای می تواند در جهت افزایش کالری و مواد مغذی به شما کمک کند، برای بهره گیری از این توصیه ها به بخش های بعد مراجعه نمایید.

احساس خستگی

برخی از افراد از داشتن احساس خستگی شکایت می کنند، البته این احساس در برخی از بیماران به خصوص به دنبال یک عمل جراحی طبیعی است زیرا بدن آنها در حالت بازسازی قرار دارد افرادی که مورد شیمی درمانی یا اشعه درمانی قرار دارند نیز گاهی احساس خستگی می نمایند. این حالت به خاطر آن است که عضلات آنها به حالت اولیه بر گردد و این افراد احتیاج به استراحت بیشتر و تغذیه مناسب دارند، اگر شما دچار این نوع خستگی هستید ممکن است میل و اشتهای کافی برای غذا خوردن نداشته باشید. در چنین حالاتی پیشنهاد می شود که ابتدا از یک نوشیدنی مختصر استفاده نمایید و سپس غذای خود را بخورید در صورتی که در حرکت و فعالیت بدنی مشکلی ندارید و از آن منع نشده اید سعی کنید بین وعده های غذایی فعالیت بدنی مناسبی داشته باشید و حداقل یک

پیاده روی مختصری انجام دهید. زیرا ثابت شده که فعالیت بدنی در بالا رفتن مقاومت بدن و سرعت بهبود و رفع خستگی ناشی از بیماری بسیار مؤثر است.

زمانی که احساس خستگی زیادی دارید برای تغذیه خود چه می کنید؟

مسلم است برای فردی که شدیداً احساس خستگی می کند تهیه و آماده کردن غذا مشکل تر از خوردن آن می باشد. در صورتی که شما مجبور هستید شخصاً غذای خود را تهیه نمایید سعی کنید بیشتر از غذاهایی که حاضر کردن آنها راحت تر است استفاده نمایید.

سوپ های آماده وقتی با گوشت تازه مرغ یا ماهی مخلوط شوند و در کنار آن میوه ها و یا آب میوه تازه یا کنسرو شده و لبنیات مانند شیر و ماست و پنیر باشد یک وعده غذای خوب و کامل را شامل می گردد.

اگراحساس ضعف و خستگی شما مربوط به دوران بعد از عمل جراحی یا درمان است به تدریج نیرو و سلامت خود را به دست می آورید. در چنین مواردی سعی کنید در ابتدا با غذاهایی که پروتئین کمی دارند و مایع و رقیق هستند و راحت تر هضم می شوند تغذیه خود را شروع کنید و سپس تدریجا به صورت عادی و معمولی در آورید.

اگر شما متوجه شده اید که در چه ساعاتی بیشتر احساس خستگی می کنید، مثلاً بعد از شیمی درمانی، اشعه درمانی و غیره، سعی کنید زمان غذا خوردن را کمی به عقب بیندازید.

پیشنهاد کمک از طرف دوستان و اطرافیان خود را بپذیرید و احتیاجات خود را به آنها بگویید و مانع کمک آنها نشوید و توصیه های آنها را قبول کنید، زیرا آنها علاقه مند هستند که برای شما کاری انجام دهند، به خصوص اگر تنها زندگی می کنید در مورد خرید و تهیه غذا و شستن ظروف از دیگران کمک بگیرید. یا از ظروف یک بار مصرف استفاده نمایید.

غذاهایی را انتخاب نمایید که سایر افراد خانواده هم می توانند استفاده نمایند، در صورتی که غذای شما از نظر میزان نمک یا چاشنی ها با سایرین تفاوت دارد، این مواد را در انتهای پخت و جدا نمودن غذای خود اضافه نمایید.

غذاهایی راکه به عنوان تعارف برای شما می آورند اگر با نوع رژیم غذایی شما مغایرتی ندارند بپذیرند، یا لیستی از غذاهای مناسب را برای خود تهیه نمایید.

اگر صبح بعد از بیدار شدن و یا به علت خوب نخوابیدن در شب احساس خستگی می کنید مشکل خود را با پزشک در میان بگذارید و به توصیه های او عمل نماید و هرگز خود سرانه از قرص های خواب آور استفاده ننمایید.

اسهال، یبوست، نفخ و ترش کردن

برای بروز هر یک از این مشکلات علل متعددی وجود دارد. بیماری های مربوط به لوزالمعده و اشعه درمانی در ناحیه بالای شکم ممکن است بر روی قدرت جذب و دفع غذا در دستگاه گوارش و عمل طبیعی آن اثر بگذارد. بعضی از داروها از جمله داروهای مسکن داروهای آرام بخش غالبا موجب کند کند شده حرکات روده می شوند و باعث بروز یبوست می گردند، برخی داروها و یا اشعه ممکن است موجب سوزش و تحریک روده و یا کاهش حرکات روده و باعث یبوست و یا برعکس افزایش حرکات روده و باعث اسهال شوند. موادی که برای درمان به کار می روند و کاهش فعالیت های بدن، موجب گاز و احساس نفخ می گردند اسهال و به هم خوردن وضعیت مزاجی نیز می تواند ناشی از درمان باشد. قسمتی از روده که موجب هضم لاکتوز(قند موجود در شیر) می شود ممکن است دچار عارضه باشد و در نتیجه در صورتی که چنین فردی شیر مصرف نماید مبتلا به اسهال می شود و مجبور می شود که شیر و غذاهای حاوی شیر را برای مدتی از رژیم غذایی خود حذف نماید تا درمان بیماری به پایان رشد.

آیا شما تاکنون به اسهال مبتلا شده اید یا احساس مبتلا شدن به آن را دارید؟

در این صورت به توصیه های زیر توجه نمایید :

از مواد غذایی حاوی الیاف گیاهی کمتر مصرف کنید. الیاف(مانند سلولز) ترکیباتی هستند که در سبزی ها و میوه های خام، پوسته غلات و حبوبات به وفور یافت می شوند این الیاف در دستگاه گوارشی انسان هضم نمی شوند و وجود آن در غذاها موجب می شود که غذاها از روده ها به سرعت عبور نماید. اگر روده های فردی تحت اشعه درمانی باشد حتی یک رژیم غذایی با فیبر متوسط می تواند برای او زیاد باشد.

به همین علت توصیه می شود که این بیماران از خوردن میوه ها و سبزی های خام، سیر، پیاز، نان با سبوس، حبوبات و غلات موقتاً پرهیز نمایند.

پتاسیم یکی از عناصر مهم می باشد که در بدن انسان وجود دارد. در اثر ابتلا به اسهال این عنصر بیش از حد طبیعی از بدن دفع می شود. بنا براین در مواقع ابتلا به اسهال لازم است از مواد غذایی که پتاسیم آنها زیادتر است استفاده کنید مانند موز، آب انواع میوه ها، سیب زمینی، ماهی و سایر انواع گوشت. در صورت عدم توانایی در استفاده از این مواد با پزشک خود صحبت کنید، در صورتی که لازم بداند برای شما داروهای حاوی پتاسیم تجویز خواهد کرد.

در صورتی که دچار انقباضات شکم هستید از خوردن موادی که باعث ایجاد گاز و یا انقباض شکم می گردد مانند نوشابه های گاز دار، ماءالشعیر، حبوبات، کلم، سیر، غذاهای خیلی شیرین و پر ادویه در شما مشکل ایجاد می کند از خوردن آنها خودداری نمایید.

به جای نوشیدن آب همراه غذا سعی کنید آب را در بین وعده های غذا بنوشید. در صورت ابتلا به اسهال مایعات بیشتری بیآشامید تا آب و املاح دفع شده از بدن شما جبران گردد. بیشتر از آب میوه های مناسب استفاده کنید و از مصرف شیر و لبنیات تا برطرف شده اسهال خودداری نمایید.

اگر اسهال شما ادامه یافت و یا در مدفوع خود خون مشاهده نمودید حتماً با پزشک خود تماس بگیرید و او را در جریان مشکل خود قرار دهید.

آیا شما مبتلا به یبوست هستید. یا مدفوع شما سفت است و دفع آن در شما با مشکل انجام می شود؟

ممکن است یبوست به علت ابتلا به بیماری های مختلف به وجود آید. ممکن است ناشی از مصرف بعضی از داروها باشد، ممکن است ناشی از خوردن غذاهای نرم و مایع باشد. در هر صورت برای درمان یبوست خود در صورتی که پزشک شما دستور خاصی نداده است به توصیه های زیر عمل نمایید:

غذاهای شما باید شامل موادی که به حرکات روده کمک می کند مانند انواع مختلف سبزی و میوه های تازه و یا خشک و نان با سبوس باشد در این مواد مقادیر قابل توجهی

مواد لیفی وجود دارد. سعی کنید حداقل روزی ۲ بار میوه میل نمایید اگر از نظر جویدن و یا بلع دچار مشکل هستید، سعی کنید این مواد را له کنید و یا در مخلوط کن به شکل نرم درآورید.

می توانید روزی یک یا دو قاشق سبوس به غذاهای خود اضافه کنید. سبوس را می توان در موقع پختن سوپ، تخم مرغ و یا سایر غذاها استفاده نمایید و یا به صورت خام مصرف کنید.

سعی کنید روزی ۸ تا ۱۰ لیوان آب و مایعات بنوشید. مایعات گرم معمولاً بیشتر موجب تحریک روده ها می شوند.

بعضی از افراد برای برطرف نمودن یبوست از آلوی خیسانده و آب آن و آب لیمو شیرین استفاده می کنند. شما هم می توانید این مواد را مصرف و اثر آنها را آزمایش نمایید.

فعالیت بدنی سبک و پیاده روی در در محیط باز و یا حداقل راه رفتن در اتاق می تواند در رفع یبوست مؤثر باشد، برعکس استراحت بیش از حد در بستر یا نشستن و بی حرکتی موجب تشدید حالت یبوست می گردد.

در صورتی که بخواهید از داروهای نرم کننده و یا ملین استفاده کنید، بهتر است قبلاً با پزشک خود مشورت نمایید.

اصول رژیم غذایی سالم

برای آنکه عادت غذائی خود را بهبود بخشید، از نکات ضروری در تغذیه سالم استفاده کنید. اگر هم اکنون بیآموزید که به درستی غذا بخورید، سبب می شود که در آینده خطر ابتلا به بیماری ها در شما کاهش یابد. مواد مغذی ضروری با انتخاب غذا های متنوع و متفاوت تأمین می شود. مکملهای ویتامین و مواد معدنی را نمی توان جایگزین یک رژیم غذایی سالم نمود و در صورت مصرف بی رویه، حتی می توانند برای سلامتی مضر باشند. قبل از آنکه هر نوع مکملی دریافت کنید.

با پزشکتان مشورت کنید. آنچه که در این جدول ارائه شده است، ممکن است برای تأمین تمام کالری مورد نیاز تان کافی نباشد اما شما می توانید با افزودن کمی چربی یا قند به این مواد کالری مورد نیازتان را تأمین کنید.

گروههای غذاییَ تعداد سروینگ در روز

غذا های غنی از کلسیم ۳ تا ۴

* ۱ فنجان شیر کم چرب، پودینگ شیر یا ماست
* ۱ اونس پنیر
* ۱ فنجان نوشیدنی غنی شده با کلسیم

غذاهای پروتئینی ۲ تا ۳

* ۳ اونس گوشت ، ماهی یا مرغ
* ۳ عدد تخم مرغ
* ۴ قاشق غذا خوری کره بادام زمینی
* ۰/۵فنجان حبوبات پخته (سویا، نخود، عدس)

- گوشتهای کم چرب، ماکیان بدون پوست و پروتئینهای گیاهی را انتخاب کنید. تا دریافت چربی های اشباع محدود شود.

برنج و جانشین های آن ۶ تا ۷

* ۰/۵ کاسه برنج
* ۲ برش نان
* ۱ فنجان ماکارونی یا رشته
* ۱ نان کلوچه
* ۰/۷۵ فنجان غلات آماده
* ۴ عدد بیسکویت

غلات کامل را انتخاب کنید تا فیبر دریافتی شان غنی باشد.

سبزیجات ۲ تا ۳

* ۰/۵ فنجان سبزيجات برگدار پخته شده
* ۱فنجان سبزيجات بدون برگ پخته شده
* ۱ هويج خام
* ۱ فنجان سالاد
* ۱ فنجان آب سبزيجات

- ترکيب متنوعی از سبزيجات را انتخاب کنيد. سبزيجات برگ سبز که منبع فولات هستند؛ سبزيجات زرد و نارنجی که بتاکاروتن را تأمين می کنند.

ميوه ها ۲ تا ۳

* ۱ فنجان ميوه های خرد شده
* ۱ فنجان آبميوه ۱۰۰٪ طبيعی
* ۱ فنجان کمپوت

اغلب رعايت يک تغذيه مناسب برای نوجوانان کار دشواری است. بيرون رفتن با دوستان و خوردن غذا های آماده به طور متناوب می تواند سبب دريافت چربی، قند و کالری اضافی در نوجوانان شده و در عوض ويتامين ها و مواد معدنی مهم و ضروری به حد کافی دريافت نشود.

مرکبات را انتخاب کنيد تا ويتامين **C** مورد نيازتان تأمين شود. تنوع را رعايت کنيد تا عوامل ضد سرطان را از ميوه ها دريافت کنيد.

وزن مناسب:

هورمونهای دوران بلوغ می توانند سبب تجمع چربی در مناطقی مثل سينه ها، باسن و رانها شوند. اين امر سبب می شود که برخی از دختران تصور کنند که چاق شده اند. سعی کنيد که واقع گرايانه به بدنتان بنگريد. به دختران ديگر افراد خانواده تان بنگريد. سلامت جسمانی به شکلهای مختلفی وجود دارد و قسمت اعظم وضعيت ظاهری تان به ويژگی های ارثی وابسته است. تعداد محدودی از افراد مثل مانکن ها هستند. اگر واقعاً فکر می کنيد که اضافه وزن داريد. با پزشکتان مشورت

کنید. قبل از آنکه به توصیه های پزشکتان گوش کنید از هیچ رژیم غذایی استفاده نکنید. برخی تحقیقات نشان داده اند، دخترانی که از رژیم های محدود غذایی استفاده می کنند، در مدت زمان طولانی وزنشان بیشتر خواهد شد. دراین جا به برخی از نکات ضروری در انتخاب یک رژیم غذایی مناسب برای حفظ وزن بدن در حد تعادل اشاره شده است:

ورزش کنید:

فقدان فعالیتهای بدنی یک عامل بسیار مهم بروز چاقی در کودکان و نوجوانان است. اکثر سازمانهای سلامتی توصیه می کنند که تمام کودکان و نوجوانان روزانه حداقل ۶۰ دقیقه ورزش کنند. این افراد می توانند از ورزشهای مثل دویدن، پیاده روی، فوتبال، شنا و یا رقصیدن استفاده کنند. سعی کنید ورزشهای را بیابید که از آنها لذت می برید و شما را به تحرک وادار می کنند. از یک دوست برای همراهی با شما در هنگام دوچرخه سواری و یا کوهنوردی دعوت کنید. اگر روزانه زمانی را به فعالیت ورزشی اختصاص دهید مطمئن باشید که با نشاطتر خواهید بود. ورزش به سلامت ماهیچه ها و رشد استخوانهایتان کمک کرده و سبب حفظ سلامتی قلبتان می شود.

تلویزیون را خاموش کنید

اکثر تحقیقات نشان داده اند که ارتباط مستقیمی بین ساعات تماشای تلویزیون و وزن افراد وجود دارد. متأسفانه بیشتر نوجوانان روزانه ۵ ساعت و یا بیشتر از وقتشان را در مقابل تلویزیون می گذراند. بهترین برنامه آن است که تماشای تلویزیون را به آخر هر هفته محدود کنید. یک روش مناسب دیگر آن است که در روز تنها یک ساعت تلویزیون تماشا کنید. همچنین نوجوانان زمانی بسیار زیادی را پشت کامپیوتر می گذرانند. با وجود آنکه آموختن استفاده از شبکه اطلاع رسانی جهانی اینترنت، بسیار مفید است. اما نوجوانان در انجام این کار افراط می کنند. انجام فعالیت های نشسته را با فعالیت های ورزشی در حد تعادل نگه دارید.

نوشیدنیهایتان را هوشیارانه انتخاب کنید

تحقیقات انجام شده در دانشگاه کرنل نشان داد که مصرف لیموناد و آبمیوه از سال ۱۹۷۸ تا کنون به سه برابر افزایش یافته است. اگر شما عطشتان را با نوشیدنی های شیرین، آبمیوه های تجارتی یا سایر شربتها برطرف کنید. مقدار بسیار زیادی کالری اضافی وارد بدنتان نموده اید. نوشیدنی ها ممکن است که کالری زیادی نداشته باشند اما دارای کافئین باشند.کافئین یک ماده مدر است. این ماده سبب از دست رفتن آب بدنتان می شود. سعی کنید عطشتان را با آب برطرف کنید و خوردن انواع آب میوه را نیز محدود کنید. اما خوردن شیر را محدود نکنید. به خاطر داشته باشید که شما برای افزودن کلسیم به استخوانهایتان زمان کمی در اختیار دارید. ۸ اونس شیر تنها ۹۰ کالری داراست در حالی که ۳۰۰ میلی گرم از کلسیم استخوان را تأمین می کند.

انتخاب کنید

برای آنکه سالم باشید لازم نیست که همبرگر و غذاهای سرخ کرده نخورید، بلکه به میانه روی رفتار کنید. یک همبرگر بسیار بزرگ با سیب زمینی سرخ کرده فراوان سفارش ندهید بلکه یک همبرگر کوچک و کمی سیب زمینی سرخ کرده سفارش دهید و با دوستانتان آن را بخورید. به طور کلی هیچ غذایی بد نیست، بلکه فقط مقداری که از غذا های شیرین و چرب انتخاب می کنید مهم است. در هنگام انتخاب غذا تأکید را بر میوه ها، سبزیجات، غذا های آماده کم چرب، گوشتهای کم چرب و ماکیان قرار دهید.

اختلالات غذا خوردن

نوجوانان و به ویژه دختران نوجوان در معرض ابتلا به اختلالات غذا خوردن مثل آنورکسیا و بولیمیا **(Anorexia , Bulimia)** می باشند. برخی دختران با بیمار نمودن خود سعی می کنند که بدن سالمی به دست آورند. برخی زنان جوان تصور می کنند که بدنشان در وضعیت ظاهری مناسبی قرار ندارد. آنها تصور می کنند که چاق هستند در حالی که نه تنها درون ایده آل قرار دارند بلکه حتی لاغرتر نیز

هستند. اختلالات غذا خوردن، مشکلات بسیار جدی هستند. سلامت فرد به مخاطره افتاده و حتی جان وی ممکن است مورد تهدید قرار بگیرد. اگر تصور می کنید که شما با یکی از دوستانتان به اختلال در خوردن مبتلا هستید با یک بزرگتر مشورت کنید وبدانید که با این کار جان یکنفر را نجات داده اید.

اگر فرزند شما یکی از علائم زیر را دارد، باید نگران وی باشید:

* امتناع از خوردن یا خوردن غذا به میزان اندک
* کاهش وزن در طول زمانی کوتاه
* بروز ترس زیاد از چاقی
* تصور آنکه چاق است، بدون آنکه واقعاً چاق باشد
* بروز افسردگی، کسالت، سستی و یا حتی فعالیت زیاد

اگر تصور می کنید فرزند شما به اختلال در خوردن مبتلا است با پزشک، مربی بهداشت مدرسه یا مشاور مشورت کنید. ممکن است فرزند شما از مشکل خود آگاه نباشد و نیازی به کمک احساس نکند اما دریافت کمک سبب می شود که بهتر شده و تغییراتی درجهت بهبود کامل حاصل شود.

تأثیر رژیم غذایی در خلق و مسایل عاطفی

نتایج ارزیابی ها نشان می دهد تغییرات ساده در رژیم غذایی افراد، می توانند تأثیر عمده ای در بهبود افسردگی، اضطراب و اختلالات خلقی بگذارد، به نحوی که این گونه افراد نیاز مداوم به داروهای ضدافسردگی نخواهند داشت. البته محققان اعتقاد دارند جهت پیشبرد درمان، بهتر است از روان درمانی و دارو درمانی نیز استفاده شود و تغذیه مناسب در کنار درمان اصلی رعایت شود. نتایج "تحقیق درباره ارتباط غذا و شرایط روحی و روانی افراد نشان می دهد" ۸۰ درصد افراد مصاحبه شده گزارش داده اند وضعیت بهداشت روانی آنها وقتی رژیم غذایی خود را تغییر داده اند، بهبود یافته است و حدود یک چهارم آنها بیان داشته اند نسبتاً بهبودی یافته اند یا ناراحتی کمتری از افسردگی، اضطراب یا تغییرات

خلقی متحمل شده اند. برای تحقیق ۲۰۰ نفر پرسشنامه ای را که جهت تعیین ارتباط بین تغییرات رژیم غذایی، تغذیه و بهداشت روانی طراحی شده بود، تکمیل کردند. براساس پاسخ های ارائه شده ۸۸ درصد کسانی که شیوه های کنترل و حفظ رژیم غذایی انجام داده بودند، بهبود یافتند. نتایج نشان می دهد افرادی به نتیجه مثبت و مطلوب رسیده اند که مصرف غذاهای استرس زا مانند شکر (۸۰ درصد شرکت کنندگان)، کافئین (۷۹ درصد شرکت کنندگان)، الکل (۵۵ درصد شرکت کنندگان) و شکلات (۵۳ درصد شرکت کنندگان) را کم یا ترک کرده اند و مصرف غذاهای کمک کننده را از قبیل آب (۸۰ درصد شرکت کنندگان)، انواع سبزی (۷۸ درصد شرکت کنندگان)، میوه (۷۲ درصد شرکت کنندگان) و روغن ماهی (۵۲ درصد شرکت کنندگان) افزایش داده اند. بنابراین تغییرات در الگوهای غذا خوردن، می تواند مفید و نشاط بخش باشد، در صورتی که غذا و میان وعده های غذایی با دقت انتخاب و میل شوند. در این میان صرف صبحانه را نباید فراموش نمود و هنگام احساس گرسنگی، غذای میان وعده جهت میل کردن همراه داشته باشید.

نکاتی که هنگام رژیم غذایی باید رعایت کنیم

چاقها بدانند که با کم خوری و گرسنگی دادن خود را لاغر نکنند.

۱ـ از غذا های پرحجم امّا کم کالری استفاده کنند.

۲ـ از پرخوری های بین وعده های غذایی پرهیز کنند.

۳ـ احساس رغبت به خوردن را در خود از بین ببرند.

با غذاهای تعیین شده شکم خود را پر کنند و بعد از رسیدن به وزن طبیعی نگهداری وزن را مد نظر داشته باشند.

لاغرها بدانند که نباید با پر خوری خود را چاق کنند بلکه:

۱ـ از غذاهای کم حجم امّا پر کالری استفاده کنند.

۲ـ از غذاهای پر حجم و کم کالری پرهیز کنند.

نکته مهم: ضرر چاقی یکنواخت یا باقی ماندن در یک وزن مشخص بسیار کمتر از کاهش وزنی است که پس از آن مجدداً افزایش می یابد.

شاخص توده بدن یا عدد سلامتی **Body mass Index BMI** برای تعیین عدد سلامت از رابطه زیر استفاده می شود:

BMI = وزن به کیلوگرم تقیسم بر قد به متر × قد به متر

اگر **BMI** کمتر از۱۹/۸ باشد فرد لاغر محسوب می شود.

اگر **BMI** از ۲۶ تا ۱۹/۸ باشد وزن فرد طبیعی است.

اگر **BMI** از ۲۹ تا ۲۶ باشد فرد اضافه وزن دارد.

اگر **BMI** بیشتر از ۲۹ فرد چاق است.

عوارض رژیم غذایی

پی کاهش وزن ناشی از رژیم غذایی ممکن است فرد دچار یبوست، اختلال قاعدگی، ریزش مو، افتادگی شکم و چین و چروک پوست صورت شود که هر کدام جداگانه توضیح داده خواهد شد.

ریزش مو:

معمولاً ریزش مو یک ماه پس از شروع برنامه رژیم لاغری شروع می شود که علت آن کاهش ویتامین ها در بدن می باشد.

ریزش مو موقتی و برگشت پذیر بوده اما برای اینکه فرد کمتر دچار این مشکل شود بهتر است با شروع رژیم غذایی روزانه یک عدد کپسول مولتی ویتامین میزان مصرف کند.

یبوست:

یکی از مهم ترین مشکلات کاهش وزن یبوست بوده و ذکر این نکته ضروری است که یبوست مزمن باعث کند شدن کاهش وزن می شود.

از جمله علل یبوست می توان به موارد زیر اشاره کرد: عدم تحرک کافی - کاهش حجم مواد غذایی دریافت شده - مصرف کم مواد فیبردار و سبزیجات - مصرف کم آب - فشارهای عصبی - کمبود ویتامین ب و کمبود کلسیم.

برای بر طرف شدن یبوست موارد زیر را رعایت کنید:

۱) انجام ورزش های مناسب و داشتن تحرک کافی

۲) مصرف غذاهای فیبر دار و حجیم و کم کالری

۳) داشتن یک برنامه منظم روزانه برای پیاده روی

۴) مصرف میوه های معین مثل : انجیر - آلوچه - آلوبخارایی - زرد آلود

۵) نوشیدن دو لیوان آب صبح ها

۶) پرهیز از هرگونه فشار عصبی

۷) مصرف ویتامین های گروه ب

۸) مصرف روغن زیتون

۹) مصرف پسیلینیوم (یک قاشق غذا خوری از پودر پسیلینیوم را در یک استکان آب مخلوط کنید و پس از گذشت ۱۰ دقیقه آن را مصرف کنید و بعد از یک لیوان آب نیز بخورید)

اختلال قاعدگی:

پس از چند هفته از شروع رژیم غذایی و به دنبال کمبود ویتامین ها اختلال قاعدگی امری عادی است. لذا خانم ها بهتر است همزمان با شروع رژیم غذایی از مولتی ویتامین میزال و نیز قرص آهن و اسید فولیک و آمپول ب کمپلکس همراه با آمپول ویتامین ب ۱۲ استفاده کنند.

افتادگی شکم:

یکی از عوارض کاهش وزن به دنبال کاسته شدن حجم شکم رخ می دهد افتادگی و چین و چروک شدن شکم است. برای رفع آن باید از شروع رژیم غذایی هر روز سه بار در حالت ایستاده یا طی راه رفتن شکم خود را کاملاً منقبض کرده و در حالت تو کشیده به مدت یک دقیقه نگه داشت.

با انقباضات مرتب عضلات شکم پوست شکم از حالت افتادگی خارج می شود. در مواردی که این وضع به خاطر زیادی دفعات زایمان باشد می توان پوست های اضافه را با انجام عمل برداشت.

چین و چروک پوست صورت: هر نوع کاهش سریع وزن در سن بالای ۳۰ سالگی باعث ایجاد چروک در پوست صورت می شود. اما اگر این کاهش وزن طبق برنامهٔ رژیمی دقیق و همراه با مصرف غذاهای پرچرب و خصوصاً روغن زیتون باشد پوست حالت خود را حفظ می کند. با این حال چروک های ظاهر شده به مرور زمان کاهش می یابند.

به افرادیکه رژیم غذایی برای کاهش وزن می گیرند توصیه می شود که از خوردن روغن زیتون و ماساژ دادن پوست با آن مانع چروک خوردن پوست خود شوند و نیز می توانند از انواع کرم ها و ژله های موجود که برای این منظور در بازار است استفاده کرد. در این خصوص از ماسک های طبیعی نیز می توان سود جست. مثل ماسک جوانه گندم با ماست یا ماسک سفیده تخم مرغ یا ماسک هلو یا موز یا گوجه فرنگی

محرومیت و محدودیت غذایی

تحقیقات اداره کل دارو و غذای آمریکا بر روی موشها نشان داد که محدود کردن میزان غذای موشها مقداری به عمر آنها می افزاید. موشهای آزمایشگاهی که رژیم غذایی متعادلشان را دریافت کردند ده درصد بیشتر از موشهایی که غذای زیاد دریافت کردند عمر کردند.همچنین این موشها بیشتر از موشهایی که تحت رژیم های سخت غذایی قرار داشتند عمر نمودند. این موشها دارای بدن و کبد و طحال و پروستاتی کوچکتر و طول دم کمتری بودند اما اندازه کاسه سر و مغز و دستگاه تولید مثلی شان متعادل بود. در این گزارش به این نکته اشاره شده است که اکثر انسانها حتی هنگامی که سیر هستند به پرخوری ادامه می دهند که این امر می تواند برایشان خطرناک باشد.

متناسب نمودن میزان دریافت غذا می تواند منجر به طول عمر بشود اما به این نکته هم توجه داشته باشید که محدودیت غذایی در حدی که بیش از ده درصد کمتر از نیاز بدنمان

غذا مصرف نماییم در طولانی مدت می توانـد منجـر بـه از دسـت دادن و اتمـام منـابع مـواد مغذی بدنمان و نهایتاً کاهش طول عمرمان گردد.

بهترین راه برای کاهش اشتها و نتیجتاً جلوگیری از پرخوری کاهش دادن دریافت غذاهایی است که منجر به افزایش زیاد و سریع قند خون می شوند، غذاهایی مانند فرآورده های نان و شیرینی و کلوچه ها و غذاهایی که به آنها شکر افزوده شده است. استفاده از دو وعده سالاد در روز هم می تواند ما را در این امر یاری نماید.

رژیم غذایی مطلق خطرناک است

برای مدت بیش از پنجاه سال مرکز سلامتی تگزاس رژیم های غذایی مطلق را به عنوان بهترین راه برای دستیابی به سلامتی و رهایی از چنگال بیماری ها توصیه می نمود.

غذاهای هضم نشده در داخل روده بزرگ تبدیل به مواد سمی می شوند که این مواد می توانند منجر به کاهش طول عمر و ابتلا به سرطان شوند. او به بیمارانش توصیه می نمود برای رها سازی کولون از شر این مواد مزاحم و فرصت استراحت دادن به این عضو بدنشان از رژیم های صفر غذایی تبعیت کنند. در سال ۱۹۸۲ دادگاه فدرال مجبور شد که ۸۷۳۰۰۰ دلار به خانواده یکی از همین بیماران که در اثر عوارض پیروی از این رژیم غذایی فوت کرده بود بپردازد.

اکثر افراد می توانند برای مدت چند روز این رژیم غذایی را تحمل کنند اما پس از این مدت احساس ضعف و سستی بر آنها غلبه خواهد کرد.آنها ابتدا مقداری از چربی های خود را از دست می دهند. سپس بدنشان به سراغ عضلات رفته و موجب تحلیل آنها می شود که یکی از این دسته عضلات عضلات قلب می باشند. رژیم غذایی طولانی مدت صفر به قدری قلب را ضعیف می کند که دیگر نمی تواند خون را به طرف اعضای دیگر بدن پمپ کند.

علت اکثر مرگ و میرهای ناشی از گرسنگی مطلق ناتوانی و نارسایی قلبی می باشد و بیشترین رکوردی که در این زمینه ثبت شده است ۶۶ روز می باشد. اگر عملکرد روده بزرگ بتواند بگونه ای باشد که غذا را در خود نگه ندارد و غذا بتواند سریع از آن دفع

شود بدن دچار مشکل نخواهد شد. استفاده از مواد غذایی حاوی فیبر نظیر سبزی ها و دانه های کامل غلات و حبوبات و میوه ها میتواند روده بزرگ را در این امر یاری نماید.

آشنایی با انواع رژیم های غذایی معتبر در جهان برای داشتن اندام متناسب و سالم

آدمها معمولاً از وضعی که دارند راضی نیستند. کسی که چاق است دوست دارد لاغر باشد و کسی که لاغر است، تمام سعی خود را می کند که چاق شود.

البته در دنیای ماشینی و بی تحرک امروزی که آدمها حتی حاضر نیستند دو قدم پیاده راه بروند، مشکل اصلی، چاقی است و البته متأسفانه آدمهای چاق دوست دارند با کوتاه ترین راه به هدف خود برسند؛ قرصهای لاغری، داروهای گیاهی، توصیه های غیرعلمی اطرافیان و...

ولی باید بگوییم که این راهش نیست. از نظر علمی رژیم های غذایی خاصی وجود دارد که باتوجه به وضعیت هر فرد، از سوی متخصص تغذیه، توصیه می شود.

تعداد این رژیم ها بسیار زیاد است، اما ما چند مورد از معروف ترین آنها را برای آشنایی شما مورد بحث قرار می دهیم. هرگز فراموش نکنید که رژیم غذایی باید با نظر متخصص تغذیه و باتوجه به شرایط هر فرد، تعیین شود.

رژیم کم کربوهیدرات اساس این رژیم مصرف کم مواد دارای کربوهیدرات است. مواد حاوی کربوهیدرات از شکر و قند و مربا گرفته تا سیب زمینی و انواع برنج و ماکارونی باید در حداقل میزان مصرف شوند یا اصلاً مصرف نشوند.

توصیه این رژیم به افراد به این شرح است: با هر وعده غذایی، مواد پروتئینی مصرف کنید. تقریباً به ازای هر کیلوگرم وزن بدن خودتان، باید ۳ گرم پروتئین مصرف کنید یعنی اگر شما ۸۰ کیلوگرم هستید، باید هر روز ۲۴۰گرم پروتئین دریافت کنید.

برای این که وزن بدنتان کم شود، باید مصرف مواد دارای کربوهیدرات را به حداقل برسانید. یعنی بیشتر از صفر تا ۳۰ گرم در روز مواد کربوهیدرات دار مصرف نکنید. سعی کنید تا جایی که ممکن است، از سبزیجات و میوه های خام بیشتر استفاده کنید.

از مصرف هر نوع ماده غذایی کربوهیدرات دار سفید مثل سیب زمینی، برنج، نان، آرد، شکر، ذرت بوداده و غیره به طور کلی اجتناب کنید. البته گل کلم، شلغم و ترب سفید اگرچه سفیدند، ولی شامل این قانون نمی شوند و هر قدر دلتان بخواهد می توانید از آنها استفاده کنید.

صبحانه فقط میوه بخورید و بخصوص از میوه هایی استفاده کنید که شیرین نیستند مثل هندوانه، توت فرنگی، آلو و کیوی.

نصف موز هم برای صبحانه شما کافی است. مصرف خامه و کره ممانعتی ندارد، ولی باید بسیار کم مصرف شوند. بهتر است از روغنهای گیاهی استفاده کنید و به هیچ وجه روغن جامد و مارگارین مصرف نکنید.

شام را حذف نکنید. شام را زود بخورید، اما به مقدار بسیار کم و البته یادتان باشد در هیچکدام از وعده های غذایی خود از کربوهیدرات استفاده نکنید یا اگر استفاده می کنید، میزان آن بسیار کم باشد.

مثلاً در طول روز دو تکه نان به اندازه کف دست کافی است و البته نان سفید توصیه نمی شود و باید از نان سنگک یا نان تهیه شده از آرد سبوس دار استفاده کنید.

رژیم کم کربوهیدرات برای کاهش وزن بسیار مناسب است و این رژیم مورد تأیید مجامع علمی معتبر جهان است.

این که فرد برای چه مدت باید این رژیم را رعایت کند، با نظر متخصص تغذیه است. کاهش وزن با این رژیم حتمی است، اما نگهداشتن وزن بعد از آن بسیار مهم است. در غیر این صورت دوباره وزن قبلی باز می گردد!

با توجه به این که عمده مصرف مواد غذایی در این رژیم حاوی مواد غذایی پروتئینی است (گوشت سفید مثل گوشت مرغ و ماهی که البته ترجیحاً آب پز یا کباب شده باشند) اما هیچ مشکلی برای کلیه های سالم ایجاد نمی کند. مصرف میوه و سبزیجات خام در این رژیم محدودیت ندارد. اگرچه اکثر میوه ها حاوی قند (کربوهیدرات) هستند، اما چون املاح معدنی، ویتامین، مواد فیتوشیمیایی و فیبر در این مواد فراوان است، بدن با هیچ کمبودی روبه رو نمی شود. به عنوان مثال ناهار فرد در این رژیم می تواند شامل هویج

آب پز، گل کلم، باقلای پخته یا نخود فرنگی و یک تکه ماهی کباب شده باشد.

خود فرد می تواند باتوجه به مزاج و امکاناتی که دارد، این ناهار را تغییر دهد؛ اما تقریباً می توان گفت مصرف برنج، سیب زمینی، انواع ماکارونی و لازانیا، شیرینی، مربا و مـوادی از این قبیل ممنوع است. در صورتی که این رژیم را انتخاب کـرده ایـد، بدانیـد کـه روزی نیم ساعت ورزش برای شما ضروری است.

رژیم غذایی اورنیش که آن را دکتر دین اورنیش پیشنهاد کرده است، یک رژیم کاملاً شناخته شده در مجامع پزشکی است؛ زیرا در جلوگیری از انسداد عروق قلبی بـسیار خـوب عمل می کند.

رژیم اورنیش بسیار ساده است و انجام آن هم راحت است. اساس این رژیم بر مصرف غذاهای پرفیبر (سبزیجات و میوه جات) و کم چربی است ؛ زیرا نه تنها باعث کـاهش وزن می شود، بلکه سلامت فرد را نیز تضمین می کند.

توصیه دکتر اورنیش ترکیبی از ورزش و رژیم غذایی است. رژیم اورنـیش مـی گویـد شما هر وقت گرسنه شدید، تا هر چقدر کـه دوسـت داریـد مـی توانیـد موادغـذایی زیـر را مصرف کنید:

حبوبات ـ میوه جات ـ غلات و سبزیجات.

رژیم غذایی مدیترانه ای

ایتالیایی ها و یونانی های قدیمی رژیمی بسیار سالم داشته انـد. رژیـم آنهـا پـر از میوه، سبزی، کربوهیدرات هـا و چربـی هـای غیراشـباع و در ضـمن حـاوی مقـادیر بـسیار کمـی گوشت قرمز است.

آنچه این رژیم را از دیگر رژیم های غـذایی متفاوت ساخته اسـت، چگـونگی تـأمین کالری ها در آن است. این رژیم بر پایه غذاهایی بسیار سالم بنا شده اسـت. بـا رعایـت ایـن موارد شما هم می توانید هوشمندانه تر غذا بخورید.

چند توصیه مفید برای یک رژیم سالم غذائی

* به اندازه کافی از مواد غذائی فیبردار استفاده کنید.

* حبوبات، غلات پوسته‌دار، آرد سبوس‌دار، میوه و سبزیجات از منابع سرشار فیبر به‌شمار می‌آیند.

* این مواد غذائی همچنین حاوی اسیدهای چرب، مواد معدنی و ویتامین می‌باشند.

* برای استفاده از غلات بهتر است آنها را به‌صورت بلغور شده در غذاها به‌کار برد.

* میوه‌ها و سبزیجات (به‌ویژه آنهائی که دارای برگ سبز می‌باشند) حاوی مقادیر متنابهی ویتامین، مواد معدنی، اسیدهای چرب ضروری و فیبر می‌باشند.

* میوه‌ها را بهتر است تا حد امکان به‌صورت پوست نکنده مورد مصرف قرار دهید.

* سبزیجات را برای مدت زمان بسیار کوتاهی با بخار بپزید و یا به صورت خام همراه با غذاهای اصلی مصرف کنید.

* مصرف روغن و به‌خصوص روغن‌های اشباع شده را محدود سازید.

* به‌جای استفاده از گوشت قرمز و پنیر بهتر است ماهی، دل و قلوه و جگر، مرغ، غلات کامل، حبوبات، مغز گردو و دانه‌های روغنی و یا جوانه گندم را در برنامه غذائی روزانه خود بگنجانید.

* از شکر کمتر استفاده کنید و به آن نه به‌عنوان یک ماده غذائی بلکه به‌عنوان یک ماده شیرین‌کننده بنگرید.

* مصرف شیرینی‌جات، شکلات و آب‌نبات، بیسکویت، پودینگ، بستنی، مارمالاد، میوه‌های کنسرو شده، نوشیدنی‌های گازدار و چای خیلی شیرین را محدود کنید.

* کمتر به غذاهایتان نمک بزنید و به‌جای آن برای خوش طعم کردن آنها از انواع سبزیجات معطر، ادویه، فلفل تازه هندی، آب لیمو، رب گوجه فرنگی، سرکه و آب

سبزیجات استفاده کنید.

* از مصرف مواد غذائی کنسرو شده، آرد غلات بدون پوسته و افزودنی‌های مجاز غذائی بپرهیزید.

میوه ها و سبزی ها در رژیم غذایی

این گروه مرکب است از :

سبزیها و میوه های غنی از ویتامین C (مثل سبزیهای برگی و سایر سبزیها مثل گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای و میوه هایی مثل مرکبات و توتها)

سبزیها و میوه های غنی از ویتامین A (سبزیها و میوه هایی که به رنگ سبز تیره نارنجی هستند مثل سبزیجات برگی، اسفناج، هویج، گوجه فرنگی، طالبی، زرد آلو، شلیل، هلو) ضمناً سبزیها و میوه ها حاوی مقداری ویتامینهای گروه B، آهن و مقدار قابل توجهی فیبر است.

واحد اندازه گیری ـ یک عدد میوه متوسط (یک سیب یا پرتقال یا هلو) یا یک چهارم طالبی متوسط یا ۱۲ دانه بزرگ گیلاس یا ۴ عدد زرد آلو یا ۱۵ حبه انگور یا یک دوم لیوان آب میوه یا یک فنجان سبزی خام یا یک دوم فنجان سبزی پخته است.

مقدار مصرف ـ برای افراد بالغ سالم روزانه ۴ واحد یا بیشترتوصیه می شود. این گروه برای ترمیم زخم ها، تأمین دید در تاریکی، سلامت پوست و حفظ مقاومت بدن در برابر عفونتها لازم است.

چگونه از گروه میوه ها و سبزیها استفاده کنید

۱ـ تا آنجا که ممکن است سبزی ها را به صورت خام مصرف کنید چون ویتامینهای آن بیشتر حفظ می شود.

۲ـ از سرخ کردن سبزیها خودداری کنید.

۳ـ قبل از مصرف سبزیها و میوه ها آنها را به دقت شسته و ضد عفونی کنید.

۴ـ در صورت عدم دسترسی به مواد ضد عفونی کننده می توانید برای شستشوی سبزی آن را در آب نمک ۱۰ درصد (به ازاء هر لیوان معمولی آب ۳ قاشق مرباخوری نمک) به مدت یک ربع قرار دهید.

۵ـ تا آنجا که ممکن است میوه هایی را که پوست آنها قابل مصرف است با پوست بخورید.

۶ـ برای پختن سبزیها از آب کم استفاده کنید و از آب حاصل از طبخ سبزیها در غذا استفاده کنید.

۷ـ برای پختن سبزی آب را به جوش بیاورید، سبزی را در آب جوش بریزید و مدت ۲۰ دقیقه بپزید.

۸ـ در وقت پختن سبزی، در ظرف را ببندید.

۹ـ برای پختن سبزیهای تازه، آنها را بلافاصله بعد از خرد کردن بپزید.

۱۰ـ اگر میوه را پوست کندید، از قرار دادن آن در مجاورت هوا خودداری کنید.

نمک را از رژیم غذایی خود حذف کنید

برخورد دولت ها در حذف نمک طعام از رژیم غذایی افراد به موازات دیگر اقدام ها در کاهش فشار خون و کلسترول، می تواند میزان ابتلای جهانی به بیماری های قلبی و عروقی را تا میزان ۵۰ درصد کاهش دهد.

چنانچه میزان نمک طعام داخل غذاها را کم کنیم و همزمان با آن نیز تلاش خود اشخاص برای کاهش فشار خون و کاهش کلسترول خون ادامه داشته باشد، بیماری های قلبی و نیز سکته مغزی در تمام جهان کاهش خواهد یافت.

مردم باید بدانند میزان بالای سدیم که جزیی از نمک طعام است، در غذا می تواند خطر ابتلا به بیماری فشار خون بالا را افزایش دهد. این نوع روش نه تنها نقش درمانی؛ بلکه تأثیر اقتصادی بسزایی در هزینه های درمانی دارد.

رژیم مناسب غذایی برای ترک سیگار

این پرسش اصلی بحث ماست درباره اثرات مخرب استعمال دخانیات زیاد خوانده اید و شنیده اید و البته این را هم همه می دانند که ترک کامل و ناگهانی سیگار، بهترین شیوه ترک سیگار است؛ اما از آنجا که استعمال دخانیات یک عادت محسوب می شود، برخی افراد مایلند که آن را به صورت تدریجی کنار بگذارند. در این صورت با رعایت روشهای تغذیه ای زیر می توان صدمات ناشی از سیگار را به حداقل رساند.

مصرف ویتامین C هنگام ترک سیگار

سیگار ذخایر ویتامین C بدن را به هدر می دهد. این در حالی است که ویتامین C به عنوان یک آنتی اکسیدان بدن را مقابل امراضی چون سرطان و بیماری های قلبی حفاظت می کند.

سیگاری ها ۲ تا ۳ برابر افراد غیرسیگاری به ویتامین C نیاز دارند. همچنین تحقیقات اخیر نشان داده است که میزان بالای ویتامین C می تواند افراد سیگاری را مقابل بیماری آلزایمر (فراموشی) نیز محافظت کند.

چگونه می توان مصرف ویتامین C را افزایش داد؟

مصرف روزانه دست کم ۵ تا ۶ میوه تازه غنی از ویتامین C مانند مرکبات، توت فرنگی ، گوجه فرنگی ، هندوانه ، کیوی و... می تواند مفید واقع شود. همچنین در برخی افراد قرصهای حاوی ویتامین C نیز توصیه می شود.

ویتامین E را هنگام ترک سیگار فراموش نکنید

ویتامین E هم یک آنتی اکسیدان قوی است، برای جلوگیری از انواع سرطان به کار می رود. در افراد سیگاری و یا افرادی که قبلا سیگاری بوده اند، میزان نیاز بدن به ویتامین E بالاتر است. میزان بالای ویتامین E هم می تواند در بروز بیمای آلزایمر (فراموشی)، نقش پیشگیرانه ایفا کند.

چگونه می توان مصرف ویتامین E را افزایش داد؟

از بهترین منابع ویتامین E می توان به روغن آفتابگردان، بادام، فندق و اسفناج اشاره کرد.

مصرف گوشت قرمز یا گوشت سفید؟

سالها به گوشتخواران توصیه می شد برای حفظ سلامت خود بیشتر گوشت سفید مصرف کنید، اما حالا کارشناسان معتقدند که اگر شخصی قبلاً به این توصیه ها عمل نمی کرده، خیلی هم نباید احساس گناه کند.

گوشت بی پوست و استخوان ران مرغ خیلی ارزان تر و لذیذتر از گوشت سینه است. تنها تفاوت آنها این است، که گوشت ران چرب تر و پرکالری تر است. کارشناسان معتقدند گوشت قرمز علاوه بر طعم لذیذ، مزیتهایی مثل بالا بودن میزان آهن دارد.

به همین دلیل، رنگ آن قرمز است، ولی به هر حال چربی آن بالاست. ضمناً بهتر است برای مصرف گوشت مرغ و بوقلمون و... حتماً پوست آن را جدا کنیم.

مصرف کره گیاهی یا کره حیوانی؟

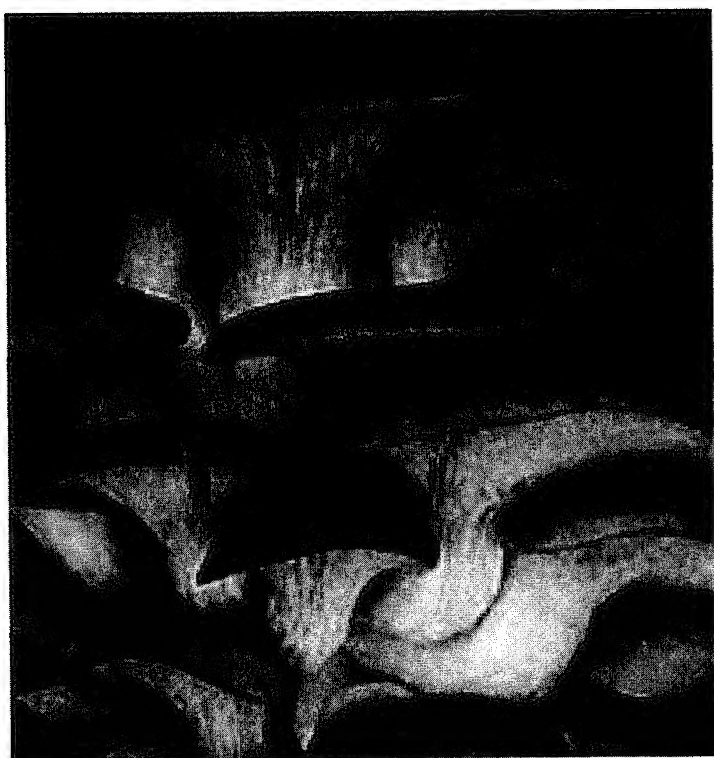
امروزه کیفیت مارگارین ها (کره گیاهی) بسیار بالا رفته و بهتر شده است. به همین دلیل، نسبت به گذشته طرفداران بیشتری دارد. اما خبرهایی هم وجود دارد، مبنی بر این که مارگارین دارای چربی ناقل است که باعث مسدود شدن رگهای قلب می شود.

با این حال، متخصصان تغذیه معتقدند چربی کره حیوانی خطرناک تر است. یکی از استادان تغذیه دانشگاه تافتز می گوید: قطعاً سالمترین انتخاب مارگارین است، زیرا امروزه همه مارگارین ها عاری از چربی های ناقل است.

میزان اسیدهای چرب اشباع شده در کره حیوانی بسیار بالاست که این اسیدهای چرب اشباع شده بشدت باعث افزایش کلسترول خون می شوند. هنگامی سر و کله چربی های ناقل پیدا شد، که کارخانه داران سعی داشتند چربی های مایع را به چربی های جامد تبدیل کنند (مثلاً روغن مایع را به مارگارین). تحقیقات نشان داده است که چربی های ناقل باعث افزایش کلسترول و چربی بد خون می شود، که بسیار خطرناک است.

فصل سوّم

تهیه، نگهداری و مصرف مواد غذایی



روش های پخت مواد غذایی

۱) جوشاندن **(BOILING)** : به پختن مواد غذایی در یک مایع در نقطه جوش ۱۰۰ درجه سانتیگراد اطلاق می گردد. مایع می تواند آب خالص و یا همرا با ادویه باشد. این روش محدود به سبزیجات و سیب زمینی می باشد. گوشت قرمز، ماهی و تخم مرغ بدون پوست به هیچ وجه نباید جوشانده گردند زیرا حرارت بالا سبب سفت شدن پروتئین و همچنین از میان رفتن مواد مغذی می گردد.

۲) نیم جوش کردن **(SIMMERING)** : به پختن مواد غذایی درون یک مایع پایین تر از نقطه جوش اطلاق می گردد. دمای آب باید ۹۰ درجه سانتی گراد باشد. در این حرارت در آب تنها حباب تشکیل می گردد.

۳) آب پز کردن **(POACHING)** : به پختن مواد غذایی در یک مایع در درجه حرارت پایین تر از روش نیم جوش کردن اطلاق می گردد. در حرارت حدود ۸۰-۷۰ درجه سانتی گراد باید انجام گردد. این نوع پخت معمولاً برای غذاهای شکننده و لطیف مانند ماهی، مرغ، میوه جات و تخم مرغ بکار میرود.

۴) بخار پز کردن **(STEAMING)** : به پختن مواد غذایی توسط بخار آب اطلاق می گردد. بخار پز کردن سالم ترین و ارجح ترین روش پختن غذا می باشد زیرا با این روش اتلاف و از بین رفتن مواد مغذی به حداقل ممکن تقلیل می یابد.

۵) بلانچ **(BLANCHING)** : به پختن مختصر مواد غذایی در آب جوش اطلاق می گردد. در این روش مواد غذایی بطور مختصر و کوتاه مدت درون آب جوش قرار داده شده و سپس درون آب یخ ریخته می گردد. هدف از این روش پخت ممکن است خارج ساختن ناخالصی ها و نمک گوشت بوده و اما سبزیجات و میوه جات را به این علت بلانچ می کنند تا هم رنگشان تثبیت گردد و هم قوام و طعمشان حفظ گردد. برای سست ساختن پوست برخی مواد غذایی مانند برخی آجیل ها و یا سیب زمینی نیز می توان از این روش سود جست.

۶) پختن در زود پز (PRESSURE COOKING): به پختن مواد غذایی در یک ظرف در بسته و تحت فشار اطلاق می گردد. این روش سرعت پخت را افزایش می دهد.

۷) پختن در مایکرو ویو (MICROWAVING) : به روش پختن مواد غذایی درون فرمایکرو ویو اطلاق می گردد. این روش سبب پخته شدن همزمان سطح و مغز مواد غذایی می گردد.

۸) آرام پز کردن (BRAISE): در این روش پخت گوشت ابتدا درون روغن اندکی سرخ گردیده تا رنگ آن به قهوه ای متمایل گردد و سپس درون آب با حرارت ملایم و طولانی مدت پخته می گردد.

۹) تفت دادن (SAUTEING) : به پختن مواد غذایی بمدت کوتاه و حرارت بالا درون ماهیتابه حاوی روغن و پیاز اطلاق می گردد.

۱۰) سرخ کردن معمولی (PAN FRYING): به حرارت دادن مواد غذایی درون مقداری روغن اطلاق می گردد.

۱۱) سرخ کردن عمیق (DEEP FRYING) : به سرخ کردن مواد غذایی بطور کاملاً غوطه ور در روغن اطلاق می گردد. در این روش تنها می باید به سرخ کردن مواد غذایی با قطعات کوچک اقدام کرد. برای به حداقل رسیدن جذب روغن باید درجه حرارت کنترل گردد.

۱۲) بریان کردن (ROASTING) : به پختن مواد غذایی در احاطه شعله های آتش مستقیم با اندکی روغن آغشته شده به مواد مذکور اطلاق می گردد.

۱۳) انواع کباب کردن (BROILING): به کباب کردن گوشت هنگامی که منبع حرارتی از سمت بالا تأمین می گردد اطلاق می گردد. حرارت معمولاً بالا می باشد.

(GRILLING) : به کباب کردن گوشت روی شبکه فلزی هنگامی که منبع حرارتی از پایین تامین می گردد اطلاق می گردد. منبع حرارتی می تواند المنت الکتریکی و یا شعله گاز و یا زغال باشد (شعله مستقیم)

(BARBECUING): به کباب کردن گوشت هنگامی که منبع حرارتی از پایین تامین میگردد اطلاق می گردد. در این روش معمولاً منبع حرارتی زغال بوده و روند کباب کردن خیلی آرام و با حرارت ملایم صورت می گیرد. (شعله غیر مستقیم)

۱۴) پختن (BAKING) : به حرارت دادن غیر مستقیم نان و یا کیک اطلاق می گردد.

راههای تشخیص ماهی سالم از ماهی فاسد

یکی از سئوالاتی که همواره برای هر یک ما وجود داشته راههای تشخیص ماهی سالم از فاسد به هنگام خریداری است:

۱) بوی ماهی : ماهیهایی که تازه هستند تقریبا بوی مطبوعی دارند و اگر از آبهای شیرین صید شده باشند بوی گیاهان آبزی همان منطقه را می دهند. ولی ماهی فاسد بوی نامطبوعی دارد که بیشتر اوقات بوی آمونیاک و ترشیدگی و در اثر پیشرفت فساد بوی گندیدگی می دهد.

۲) حالت فلس ها و پولک ها در ماهی: در رابطه با ماهی های تازه فلس ها کاملاً به بدن چسبیده و به سختی جدا می شوند در حالی که در ماهی های فاسد فلس ها برجسته و به راحتی کنده می شود.

۳) شکل بدن ماهی ها: بدن ماهیهای تازه قابلیت ارتجاعی دارد و فاقد ترشحات می باشند ولی بدن ماهی های فاسد اگر با انگشتان فشاری روی بدن ماهی وارد می شود کاملاً ایجاد فرو رفتگی می کند و ترشحات بدن ماهی زیاد و حالت چسبندگی دارد.

۴) چشمهای ماهی: در ماهی های تازه چشم علاوه بر این که شفاف درخشان است، حالت کاملاً محدب دارد در صورتی که در ماهیهای فاسد چشم ماهی تیره و کدر است و کره چشم بطور کامل در حفره چشم فرو رفته است.

۵) سرپوش گوش ها: در ماهی های تازه سرپوشها بطور کامل و تقریباً چسبیده هستند و سطح داخلی آنها لکه ندارد ولی در ماهی های فاسد این سرپوش ها تقریباً جدا هستند و بر روی سطح داخلی آنها لکه های قهوه ایی و قرمز رنگ دیده می شود.

۶) حالت آبشش ها: در ماهی های تازه آبشش ها مرطوب و به رنگ قرمز روشن هستند. ولی در ماهی های فاسد آبشش ها مرطوب نبوده و رنگی خاکستری دارند.

توصیه های تغذیه ای برای حفظ سلامتی و ایمنی مواد غذایی

غذاهای سرد یا منجمد شده را به سرعت به خانه برسانید و در یخچال یا فریزر قرار دهید. ماهی و گوشت خام را به سرعت تمیز و آماده سازی کنید. این مواد غذایی را در صورتی که منجمد نمی کنید، در طبقه زیرین یخچال قرار داهید و آنها را هر چه زودتر بپزید.

دمای سردترین قسمت یخچال باید بین صفر تا پنج درجه سانتیگراد باشد. برای کنترل دمای یخچال یک دماسنج یخچال تهیه کنید. یخچال را همیشه تمیز نگهدارید. تاریخ مصرف مواد غذایی را کنترل کنید و آنها را در مدت زمان توصیه شده مصرف کنید.

آشپزخانه را تمیز نگهدارید. سطوح کار و لوازم آشپزخانه را پس از هر بار استفاده به ویژه بین آماده سازی غذاهای خام و پخته به طور کامل بشوئید.

از خوردن غذاهای دارای تخم مرغ خام بپرهیزید و تخم مرغ را در یخچال نگه داری کنید. مواد غذایی را به طور کامل بپزید و موارد توصیه شده در بسته بندی مواد غذایی را هنگام پخت رعایت کنید. اگر غذا را دوباره گرم می کنید (مطمئن شوید که کاملاً داغ شده است). غذا باید یا داغ یا سرد باشد. از نگهداری طولانی غذا در دمای اتاق بپرهیزید. حیوانات خانگی را از غذا، سطوح کار و ظروف آشپزخانه دور نگهدارید.

رعایت چند نکته در انجماد موادغذایی

۱) انجماد، بهترین نحوه نگهداری موادغذایی بوده و موجب متوقف شدن فعالیت میکرب ها می شود.

۲) با استفاده از یخچال های خانگی می توان موادغذایی منجمد را حداکثر تا سه ماه نگهداری کرد.

۳) بعضی از غذاهای منجمد را می توان به طور منجمد طبخ کرد. این عمل موجب تسریع و صرفه جویی در وقت و حفظ رنگ و طعم موادغذایی می شود.

۴) سبزی ها را قبل از انجماد، توسط بخار و یا با مقدار کمی آب بپزید. سپس آن را سرد کرده، بسته بندی و منجمد کنید. این عمل فعالیت دیاستازها را متوقف می سازد.

۵) مواد پروتئینی، چربی ها، هیدارتهای کربن، ویتامینهای B و C موادغذایی را در ۱۸- درجه سانتیگراد می توان حفظ کرد.

۶) درجه حرارت نگهداری مواد یخ زده نباید کمتر از ۱۵- درجه سانتیگراد باشد.

۷) کیسه حاوی موادغذایی قبل از انجماد باید خالی از هوا بوده و پاره نباشد.

۸) هنگام استفاده از محصول منجمد شده باید آن را از فریزر به یخچال انتقال داد تا یخ آن باز شود. این عمل موجب نگهداری رنگ، طعم و صرفه جویی در وقت است.

۹) خرید محصول منجمد باید در مرحله آخر خرید انجام گیرد و به محض ورود به منزل در یخچال نگهداری شود.

۱۰) گوشتهای منجمد را در یخچال و یا در درجه حرارت محیط زیست باز کنید.

۱۱) طبخ سبزی های منجمد باید در مدت زمان کوتاه تری انجام گیرد، زیرا قبل از انجماد سبزی ها طبخ شده اند.

۱۲) موادغذایی را در کیسه های نایلونی، ظروف پلاستیکی یا آلومینیومی سربسته فریز کنید.

۱۳) هیچ گاه قطعات ماهی فریز شده را در آب باز نکنید زیرا جذب آب موجب می شود که طعم آن تغییر کند. اما انجام این کار در مورد ماهی درسته اشکالی ندارد.

۱۴) مدت زمان نگهداری موادغذایی گوشتی به صورت انجماد ۲ الی ۳ ماه، شیرینی ها، میوه ها و اغلب سبزیها ۶ ماه الی یک سال است.

۱۵) موادی که هیچ گاه نباید منجمد کرد عبارتند از: خامه، شیر، ژله، سس مایونز، کاهو، موز، تربچه، خربزه، طالبی و تخم مرغ سفت.

۱۶) بعضی از سبزی ها را که به صورت خام مصرف می شوند، نباید منجمد کرد.

۱۷) سبزی ها را قبل از انجماد، تمیز شسته، پاک کنید. سپس با بخار پخته، فریز کنید.

۱۸) کندی در انجماد موجب فاسد شدن سبزی می شود.

۱۹) گوشت پرندگان فریز شده را توسط آب جاری و یا با قراردادن در یخچال باز کنید.

۲۰) مواد نشاسته ای حساسیت کمتری به سرعت انجماد دارند.

۲۱) گوشت سفید مثل مرغ و ماهی در اثر انجماد نسبت به گوشت قرمز آسیب پذیرتر است.

فریز کردن وحفظ ارزش مواد غذایی

با آغاز فصل پاییز بسیاری اقدام به فریزری کردن مواد غذایی و انواع میوه و سبزی می کنند تا در پاییز و زمستان آینده از این مواد استفاده کنند. این امر هر چند باعث سهولت تهیه غذا بویژه برای افراد کارمند شده و تنوع غذایی را نیز به همراه دارد، اما متخصصان تغذیه تأکید می کنند تا حد امکان مواد غذایی تازه جایگزین مواد غذایی فریزری شود؛ اما می توان با رعایت اصول صحیح فریز کردن موادغذایی، کیفیت مواد غذایی را حفظ کرد تا با آسودگی بیشتری ازاین مواد استفاده کرد. آنچه در پی می آید بررسی اصول صحیح فریز کردن مواد غذایی، میوه ها و سبزیها است تا با نیم نگاهی به این توصیه ها تغذیه بهتر داشته باشیم.

بسته بندی و شرایط آن مواد غذایی پیش از فریز شدن نیاز به بسته بندی مناسب دارند تا عطر و طعم، رطوبت، رنگ طبیعی و ارزش غذایی خود را از دست نداده و سرمای فریزر و خشکی محیط آن باعث خراب شدن مواد غذایی نشود. انتخاب نوع بسته بندی در گام نخست بستگی به نوع ماده غذایی و در مرحله بعد به سلیقه و میل شخصی بستگی دارد. از سوی دیگر لازم است تا پیش از بسته بندی میزان نیاز در هر بار مصرف مشخص شود؛ چرا که بسته غذایی که از فریزر خارج می شود نباید مجدداً به فریزر بازگردد چون با هربار خارج شدن مواد غذایی از حالت یخ زدگی اندکی از ارزش تغذیه ای آن کاسته میشود.

به طور کلی بسته بندی انتخابی باید شرایطی به این شرح داشته باشد:

مقاوم به خروج رطوبت مواد غذایی (حفظ رطوبت طبیعی موادغذایی داخل بسته)

با دوام و مقاوم به نشتی مواد از داخل بسته به بیرون

مقاوم به ترک و شکستگی در مقابل دمای ۱۸- درجه سانتیگراد فریزر

مقاوم به نفوذ چربی، روغن و مقاوم به نفوذ بو از محیط فریزر به داخل بسته

حفظ بو و عطر و طعم موادغذایی و مقاوم به نفوذ بو از محیط فریزر به داخل بسته

استاندارد بودن موادی که ظرف یا کیسه نایلون بسته بندی از آن تهیه شده است؛ به طوری که ترکیبات شیمیایی بسته بندی به داخل مواد غذایی نفوذ نکند. در منازل دونوع بسته بندی برای فریز کردن مواد غذایی استفاده می شود که شامل انواع ظروف در دار از جنس های مختلف چون پلاستیک و فلز (نوع شیشه ای کمتر متداول است) و بسته بندی با کیسه نایلون یا پلاستیک های زیپ دار ویژه بسته بندی.

ظروف بسته بندی: ظروف بسته بندی معمولاً پلاستیکی، فلزی یا شیشه ای بوده و در اندازه های مختلف برای بسته بندی موادغذایی با درصد آب بالا یا مواد غذایی چون میوه و سبزی کاربرد دارند. سطح صاف کف و دیواره های ظروف، خارج کردن موادغذایی از ظرف و استفاده از موادغذایی را آسان می کند، به اضافه اینکه می توان بارها و بارها از این ظروف استفاده کرد. ظروف شیشه ای معمولی در دمای فریزر به سرعت می شکنند، اما ظروف شیشه ای ویژه فریزکردن موادغذایی به دمای پایین مقاوم هستند.

اغلب این ظروف دهان گشادند، اما انواع دیگر آن نیز متداول است. دهانه گشاد این ظروف برداشت موادغذایی از آنها را آسان می کند؛ آنچه درباره ظروف شیشه باید لحاظ شود، توجه به فضای خالی بالای ظرف یا، فاصله بین سطح ماده غذایی تا در ظرف است تا پس از انبساط مواد غذایی در اثر یخ زدن، ظرف نشکند، به ویژه درباره مایعات که انبساط آنها بیشتر بوده و امکان آسیب به ظروف بسته بندی بیشتر است. اما درباره ظروف پلاستیکی باید مقاومت ظرف به دمای پایین در نظر گرفته شود، چرا که بسیاری از ظروف پلاستیکی در اثر سرما ترک برداشته یا می شکنند.

متخصصان تغذیه بهترین ظروف بسته بندی را ظروف شیشه ای می دانند، چرا که این ظروف ترکیبات شیمیایی ندارند که با مواد غذایی داخل ظرف واکنش نشان بدهند.

کیسه های نایلونی و کیسه های پلاستیکی زیپ دار:

بسته بندی موادغذایی با کیسه های نایلونی از متداول ترین شیوه های بسته بندی موادغذایی به ویژه در منازل است و پس از آن استفاده از کیسه های پلاستیکی زیپ دار رایج است. استفاده از کیسه نایلون به جهت قیمت پایین و عدم نیاز به شست و شوی مجدد چون ظروف شیشه ای یا پلاستیکی برای استفاده مجدد باید شسته شوند و امکان استفاده از فضای بیشتر به جهت امکان چیدن کیسه های روی هم بسیار رایج است.

اما آنچه در این نوع بسته بندی بسیار مهم است توجه به مقاومت کیسه ها در مقابل نشتی، سرما، پاره شدن یا باز شدن درز کیسه ها در اثر سرمای فریزر و مقاومت به نفوذ یا خروج عطر و طعم، بو و رطوبت طبیعی مواد غذایی است که بی شک با انتخاب کیسه نایلون مناسب می توان به خوبی از ماده غذایی بسته بندی شده محافظت کرد.

به تازگی در بعضی از کشورها از کاغذهای چند لایه برای بسته بندی استفاده می کنند. این کاغذها ازچند لایه شامل یک لایه کاغذ، یک لایه فویل آلومینیومی، گلایسین، سلفون و یک لایه کاغذ استرچ ـ قابل ارتجاع ـ تشکیل شده اند که برای بسته بندی مواد غذایی چون انواع میوه، سبزی، گوشت استفاده می شوند. این نوع کاغذها می توانند به خوبی ماده غذایی را محافظت کنند.

فضای آزاد برای فریز کردن مایعات؛

اگر برای فریزکردن مایعات از ظرف دهان گشاد استفاده می کنید به ازای هر نیم لیتر مایع (۵۰۰ سی سی)، یک دوم اینچ (۱/۲ سانتی متر) و اگر از ظرف با دهانه باریک استفاده می کنید، سه چهارم اینچ (۱/۹ سانتی متر) از فضای بالای ظرف را خالی بگذارید.

فضای آزاد برای فریز کردن مواد غذایی جامد؛

برای فریزکردن مواد غذایی جامد در ظروف دهان گشاد و ظروف با دهانه باریک باید به ازای هریک واحد ماده خشک، نیم اینچ (۱/۲ سانتی متر) از فضای بالای ظرف را خالی بگذارید.

فضای آزاد برای فریزکردن انواع میوه؛

برای فریزکردن میوه ها در ظرف دهان گشاد به ازای هریک واحد ماده خشک، نیم اینچ (۱/۲ سانتی متر) و برای ظروف با دهانه باریک به ازای هر یک واحد ماده خشک یک و نیم اینچ (۳/۸۱ سانتی متر) فضا در نظر بگیرید.

در صورتی که طبق الگو مواد غذایی را در ظروف به ویژه ظروف شیشه ای بسته بندی نکنید، پس از قراردادن شیشه های حاوی مواد غذایی در فریزر، شیشه ها شکسته یا ترک بر می دارند چرا که در اثر انبساط مواد غذایی، حجم افزایش یافته و برای جبران کمبود فضا ظروف می شکنند.

مدت ماندگاری مواد غذایی در فریزر هر چند فریزکردن اصولی مواد غذایی به ظاهر تأثیری بر عطر و طعم و بوی آنها ندارد اما بی شک بر ارزش غذایی آنها تأثیر می گذارند به ویژه اگر بسته بندی نامناسب بوده و یا مواد غذایی بیش از زمان استاندارد در فریزر نگهداری شوند.

از این رو اگر مواد غذایی به درستی بسته بندی شده به سرعت در دمای فریزر سرد شوند، مدت ماندگاری به این شرح خواهد داشت:

میوه ها وسبزیها بین ۸ تا ۱۲ ماه.

گوشت ماکیان (مرغ، بوقلمون و...) بین ۶ تا ۹ ماه، توجه کنید ماکیان باید پس از پاک کردن و شستن و قطعه قطعه شدن در فریزر قرار بگیرند.

انواع ماهی به جز تن بین ۳ تا ۶ ماه.

گوشت قرمز خرد شده یا چرخ کرده بین ۳ تا ۴ ماه.

گوشت فرآوری شده مانند انواع سوسیس و کالباس ، گوشت نمک سود و ... بین یک تا ۲ ماه.

پس از گذشت زمان استاندارد، اگرچه مواد غذایی به ظاهر سالم هستند اما هیچ گونه ارزش تغذیه ای نداشته و به تفاله تبدیل می شوند. بهترین زمان مصرف حداکثر ۳ ماه پس از فریزکردن برای موادغذایی با مدت ماندگاری بالا (مانند میوه ها و سبزیها) و برای موادغذایی با مدت ماندگاری پایین حداکثر یک ماه پس از فریزکردن است.

عوامل تأثیرگذار بر حفظ کیفیت مواد غذایی یخ زده

الف : فرایند کردن مواد غذایی

فرایند کردن به معنی ایجاد تغییراتی اندک در مواد غذایی خام به منظور حفظ کیفیت و ارزش تغذیه ای مواد غذایی بدون پختن کامل آنها است.

فرایند کردن به معنی ایجاد تغییراتی اندک در مواد غذایی خام به منظور حفظ کیفیت و ارزش تغذیه ای مواد غذایی بدون پختن کامل آنها است.

۱) آنزیم بری یا فرایند کردن میوه ها و سبزی ها پیش از فریزکردن تأثیر به سزایی در حفظ کیفیت آنها دارد. به این منظور کافی است پس از جوشاندن اندکی آب موادغذایی چون نخودفرنگی، هویج، لوبیا و ... را با اندکی نمک برای چند دقیقه جوشانده و پس از خارج کردن از آب و سرد کردن آن، بسته بندی کرده و به سرعت داخل فریزر بگذارید. برای سبزیها حرارت دهی ملایم کافی است.

۲) فرآیند کردن یا همان حرارت دهی ملایم به میوه ها نیز باعث ثابت شدن عطر و طعم، رنگ و ارزش تغذیه ای آنها می شود.

۳) برای فرایند کردن به دقت عمل کنید و پیش از این که حرارت باعث پختن میوه ها و سبزی ها شود حرارت را متوقف کنید. در زمان فریزکردن باید موادغذایی نیم پز و رو به خامی باشند. حرارت دهی حداکثر باید ۵ دقیقه باشد.

ب ـ شرایط نگهداری بسته ها در فریزر

۱) دمای فریزر باید همواره دمای مشخصی برابر با ۱۸- درجه سانتیگراد (صفر درجه فارنهایت) داشته باشد. هرگونه تغییر دما باعث خراب شدن موادغذایی داخل فریزر می شود.

۲) پس از آماده کردن موادغذایی به سرعت آنها را در فریزر بگذارید.

۳) سعی کنید بافاصله، بسته ها را در فریزر بگذارید. انباشتن فریزر با بسته های زیاد ازحد مانع از جابه جایی هوا میان بسته ها می شود.

۴) از انباشتن فریزر با موادغذایی که همگی تازه بوده و نیاز به یخ زدن دارند بپرهیزید. این کار باعث افزایش ناگهانی دمای فریزر و کاهش کیفیت موادغذایی می شود. از این رو به تدریج مواد غذایی تازه را در فریزر بگذارید.

این نکته را فراموش نکنید که همواره «اولین بسته فریزشده، اولین بسته خارج شده» از فریزر برای مصرف است. با این روش همواره از موادغذایی تازه استفاده خواهیدکرد.

نگهداری از فریزر

مراقبت و نگه داری از فریزر نه تنها ازجهت اقتصادی مقرون به صرفه است بلکه باعث می شود تا فریزر دیرتر نیاز به تعمیر داشته و به نحو احسن از موادغذایی نگهداری کند. برای این منظور مکانی خشک، دور از آفتاب و گرد و غبار را انتخاب کرده و از جابه جا کردن فریزر پرهیز کنید.

فریزر را کنار گاز به ویژه گاز فردار، مایکروویو و هروسیله گرمایی دیگری چون شوفاژ و ... قرار ندهید. چون باعث اختلال دمایی فریزر و فرسودگی آن می شود. ازسوی دیگر با تغییر دمای داخل فریزر موادغذایی آسیب می بینند. فریزرهایی که از انواع بدون برفک **(Frost- Free)** هستند نیاز به برفک زدایی ندارند. اما نیاز به تمیزکردن حداقل دوبار در سال دارند چرا که کثیف شدن فریزر خود عاملی جهت اختلال در کار فریزر است.

برای تمیزکردن فریزر ابتدا آن را خاموش کرده و پس ازانتقال موادغذایی داخل آن به جا یخی یا فریزری دیگر، فریزر را با دستمال آغشته به محلول جوش شیرین تمیزکرده و سپس با دستمال خیس اثر محلول را پاک کرده و با دستمال خشک، خشک کنید.

درصورتی که احساس کردید فریزر بوی نامطبوعی دارد، از محلول جوش شیرین (یک قاشق غذاخوری جوش شیرین در یک چهارم لیتر آب) با محلول سرکه (یک فنجان سرکه در یک گالن آب) برای پاک کردن فریزر استفاده کنید. می توانید برای از بین رفتن کامل بوی فریزر پس از ۱۰ دقیقه محلول را از داخل فریزر پاک کنید.

ایمنی مواد غذایی

رعایت بهداشت در آشپزخانه

باکتری های خطرناک سریعاً در مکانهای مرطوب همانند دستمال ها و اسفنج آشپزخانه ـ ظرف شویی و ظروف حمل و نقل مواد غذایی رشد می کنند. ظرف شویی ـ سطوح و میزهای آشپزخانه ـ سطل اشغال ـ پیشخوان و محل اتصال لوله ها را به طور منظم تمیز و پاکیزه نگهدارید. به این منظور مرتباً آنها را با آب داغ و ماده پاک کننده بشوئید. می توانید از محلول های سفید کننده استفاده نموده و سپس آبکشی نمایید.

تمامی قسمت های وسایل و ابزار تهیه موادغذایی همانند چرخ گوشت و مخلوط کن را پس از استفاده با آب داغ و ماده پاک کننده شستشو نمایید می توانید از یک محلول سفید کننده نیز استفاده نمایید.

تخته های برش که برای گوشت قرمز و مرغ و ماهی و فرآورده های دریایی استفاده می شود لازم است جدا از سایر تخته ها باشد. توصیه می گردد از تخته های پلاستیکی استفاده شود به واسطه این که شستشوی آنها راحت تر صورت می گیرد. تخته های برش را پس از هر بار مصرف تمیز نمایید.

تمامی ظروفی که برای موادغذایی خام استفاده می کنید تا قبل از استفاده مجدد باید به خوبی تمیز شده و سپس مورد استفاده قرار گیرد و تا حد الامکان از ظروف خشک استفاده نمایید.

دستهایتان را برای ۲۰ ثانیه با صابون و آب گرم قبل و بعد از حمل و نقل مواد غذایی به ویژه گوشت و ماهی و فرآورده های دریایی شستشو نمایید.

استفاده از دستکش در صورت بیماری و یا بریدگی دست ها الزامی است به واسطه این که دستکش ها می توانند باکتریها را جابجا نمایند توصیه می شود آنها را به طور مرتب شستشو نمایید.

حوله ـ اسفنج و دستمال های آشپزخانه را به طور مرتب بشوئید.

قبل از باز كردن كنسروها درهايشان را شسته و مانع از تماس در با محتويات داخل كنسروها شويد. تيغه هاى در باز كن را در هر دفعه مصرف بشوئيد. موادغذائى را از كف آشپزخانه جمع آورى نموده و كليه غذاها را در ظروف در بسته نگهدارى نماييد.

رعايت بهداشت يخچال و فريزر

نگهدارى غذا در يخچال منجر به كند شدن رشد باكترى ها مى شود. از كاركرد صحيح يخچال خود مطمئن باشيد. درجه حرارت بايد ۴ درجه سانتيگراد يا كمتر باشد . به طور مرتب دماسنج را تنظيم كنيد. تا حد الامكان در يخچال و فريزر را كمتر باز نماييد. گوشت قرمز ـ مرغ ـ ماهى و فرآورده هاى دريايى در طبقات زيرين يخچال نگهدارى نموده و از آلودگى ساير موادغذايى با شيره آنها جلوگيرى نماييد. درجه حرارت فريزر بايد زير « ۱۸ ـ» سانتيگراد باشد. اين درجه حرارت رشد بسيارى از باكترى ها را متوقف مى كند.

گوشت قرمز و مرغ و ماهى و فرآورده هاى دريايى در ظروف مخصوص و در طبقات زيرين فريزر نگهدارى نماييد.

از قرار دادن بيش از اندازه موادغذايى در داخل فريزر خوددارى نماييد تا جريان هواى خنك به راحتى در گردش باشد.

هر ساله افراد بيشمارى در اثر خوردن غذاى ناسالم بيمار شده و برخى نيز فوت مى كنند. به شما جهت حفظ خود و خانواده تان از بيمارهاى ناشى از غذا توصيه مى شود كه غذاى سالم بخريد ـ غذاى را به طور صحيح نگهدارى كنيد ـ غذا را به طور صحيح پخت و تهيه نمائيد و زمانى كه به سالم بودن غذاى مشكوك مى شويد آن را نخوريد به موارد ذيل دقت نمائيد.

غذاى سالم بخريد

از مغازه و فروشگاه هايى خريدارى نمائيد كه تميز و پاكيزه باشد. از خريد موادغذايى با بسته بندى پاره خوددارى نمائيد.

از خريد كنسروهاى باد كرده ـ زنگ زده و يا فرو رفته خوددارى نمائيد.

گوشت خام را از مغازه هایی که آنها را در یخچال نگهداری می کنند تهیه نمائید.

تخم مرغهایی را خریداری نمائید که تمیز و بدون شکستگی باشد همچنین مطمئن باشید که آنها را در یخچال نگهداری می کنند.

از خرید غذاهای منجمد شده که بیش از اندازه به صورت منجمد نگهداری شده است خودداری فرمائید.

به تاریخ ساخت و انقضاء بر روی محصولات خریداری شده به ویژه شیر و پنیر و غذای کودک دقت نمائید.

غذا را به نحو صحیح نگهداری نمائید.

از کارکرد صحیح یخچال تان مطمئن باشید تا بیش از ۴ درجه سانتیگراد نباشد اگر یخچال تان دماسنج ندارد حتماً یک فقره برای آن تهیه نمائید. غذاهای فاسد شدنی را سریع یخچالی کنید. باقیمانده غذاها را سریعاً دریخچال بگذارید و بر روی اجاق گاز یا میز آشپزخانه برای مصرف سایر اعضا خانواده رها ننمائید و در صورت نیاز به میزان لازم آن را از یخچال برداشته و گرم کنید.

تمام محصولات کنسروی ـ کمپوت ـ مایونز پس از باز شدن در یخچال نگهداری نمائید.

غذای گرم بالای ۶۰ درجه سانتیگراد نگهداری نمائید.

غذای سرد را پایین ۴ درجه سانتیگراد نگهداری نمائید .

غذا را به طور صحیح پخت و تهیه نمائید

دست ها را برای مدت ۲۰ ثانیه با آب صابون و آب گرم قبل از حمل و نقل مواد غذایی و پس از حمل موادغذایی خام مثل گوشت بشوئید. تخم مرغ ها را کاملاً بپزید تا زرده و سفیده آن سفت شود. در تهیه سالاد، تمام اجزای تشکیل دهنده آن را قبل از مخلوط کردن در سرما نگهداری کنید. اگر حین تهیه غذا مجبور شدید به تلفن پاسخ دهید تا دستهایتان با صورت ـ مو ـ بینی ـ چشم یا کودکتان تماس یافت آنها را بشوئید. تخته های برش گوشت خام ـ غذای پخته ـ میوه و سبزیجات جدا از هم باشد و حدالامکان غیر چوبی بوده و پس از هر بار مصرف با آب و ماده پاک کننده بشوئید.

نگهداری مواد غذایی در خانه

به منظور جلوگیری از تکثیر باکتریهایی که مسمومیت غذایی ایجاد می کنند، دمای سردترین قسمت یخچال را بین صفر تا پنج درجه سانتیگراد تنظیم کنید. برای کنترل درجه حرارت از دماسنج یخچال استفاده کنید. فاسدشدنی ترین مواد غذایی را در سردترین قسمت یخچال قرار دهید.

برای آنکه یخچال در تمام اوقات سرد باقی بماند، از پر کردن بیش از حد آن بپرهیزید. در یخچال را طولانی تر از مدت لازم باز نگه ندارید. ذوب کردن یخ یخچال به طور منظم موجب خنک نگه داشتن آن و کاهش مصرف برق خواهد شد.

تکثیر اغلب باکتریها در یخچال، کند و در فریزر، متوقف می شود. اما یخچال یا فریزر نمی تواند باکتریها را نابود کند. بنابراین، باید از پخش و انتقال آنها از یک ماده غذایی به ماده غذایی دیگر جلوگیری کنید.

گوشت خام و غذاهایی را که از حالت انجماد خارج می شوند، باید در ظرف دردار نگهداری کنید. با این کار، تراوش حاصل از آنها باعث آلودگی سایر مواد غذایی نمی شود.

اگر از گوشت خام یا غذایی که از حالت انجماد در آمده، مایعی تراوش می شود. آنها را در طبقه ای پایین تر از ماده غذایی پخته شده (که حتماً درپوش محافظ دارد) نگهداری کنید. همچنین باید از وارد شدن مایع تراوش شده به داخل سبزی و سالاد جلوگیری کرد.

در صورت امکان، هنگامی فریزر را خاموش و برفک زدایی کنید که ذخیره مواد غذایی داخل آن کم باشد. قبل از این کار، ترتیبی بدهید تا مواد غذایی داخل فریزر را سرد نگه دارید. برای مثل: استفاده از فریزر همسایه یا جعبه های عایق یا پیچیدن مواد غذایی منجمد در تعداد زیادی روزنامه یا پتوی تمیز به سرد نگه داشتن مواد غذایی منجمد برای مدت کوتاهی کمک خواهد کرد. تخم مرغ را در یخچال نگهداری کنید. معمولاً تخم مرغ را از زمان تولید تا هنگام فروش در دمای ثابت و خارج از یخچال به نحو

مطلوب نگهداری می شود. اما در خانه تخم مرغ در معرض تغییرات درجه حرارت است و بهتر است که در یخچال نگهداری شود (ترجیحاً در بسته بندی اصلی تاریخ دار) تا از رشد باکتریها جلوگیری به عمل آید.

بهتر است تخم مرغهای شکسته یا ترک دار را دور بریزید. مواد غذایی را به روشهای مختلف بسته بندی می کنند، مانند کنسرو کردن، استفاده از پوششهای پلاستیکی، بسته بندی تحت خلاء و بسته بندی در اتمسفر تغییر یافته (که بسته ها به جای هوا حاوی گازهای دیگر مانند نیتروژن و یا دی اکسید کربن هستند). بسته بندی از هر نوع که باشد، باید دستوراتی که در مورد شِرایط نگهداری، کنترل دما و مدت زمان نگهداری در برچسب آن نوشته شده رعایت شود؛ بویژه از زمانی که بسته، باز می شود. غذایی که تاریخ مصرف آن گذشته است، دور بریزید.

اصول بهداشتی در آشپزخانه

مهمترین نکته برای پیشگیری از مسمومیت های غذایی آن است که قبل از تماس با غذا دست ها را آب گرم و صابون بشویید. بعد از خروج از توالت، تماس با سطل زباله و یا حیوانات خانگی دست ها را کاملاً بشویید.

زخمها و بریدگیها را بپوشانید. دستها را با حوله جداگانه ای خشک کنید و از دستمال آشپزخانه برای این کار استفاده نکنید.

هر چند وقت یکبار، دستمال ها، پارچه های آشپزخانه و ابر ظرفشویی را سفید، ضدعفونی و یا تعویض کنید. سطوح کار (روی میز، تخته آشپزخانه و سایر سطوح تماس با مواد غذایی) را در آشپزخانه به طور مرتب ضد عفونی کنید؛ بویژه پس از آماده سازی مرغ و گوشت خام.

قبل از بازکردن قوطی کنسرو، در آن را پاک کنید. ظروف، سطوح کار، قاشق، کارد و چنگال را با آب داغ و مواد پاک کننده بشویید. آبکشی کنید و در صورت امکان بگذارید تا کاملاً خشک شوند.

از تماس حیوانات خانگی با غذا، ظروف و سطوح کار جلوگیری کنید. مواد غذایی بدون بسته بندی و یا از بسته بیرون ریخته شده، مگس ، موش ، مورچه و سوسک را که ناقل باکتریها هستند، به خود جذب می کنند. پس این غذاها را بسرعت جمع آوری و محل مورد نظر را تمیز کنید. از چاقو و تخته ای که برای بریدن گوشت خام استفاده می کنید، برای سبزیهای تازه و غذاهای پخته استفاده نکنید و آنها را پس از هر بار استفاده بشویید. بهتر است تخته جداگانه ای برای گوشت و مرغ خام داشته باشید.

توصیه های زمانی برای نگهداری مواد غذایی در یخچال و فریزر

شیر تازه: در یخچال ۵ تا ۷ روز

شیر بسته بندی باز شده: در یخچال ۲ تا ۳ روز

خامه چربی گرفته شده: در یخچال ۱۰ روز

خامه چرب: در یخچال ۱ روز

خامه ترش شده: در یخچال ۴ هفته

ماست: در یخچال ۷ روز

پنیر: در یخچال ۶ ـ ۱۲ هفته، در فریزر ۶ تا ۱۲ ماه

کره: در یخچال ۲ هفته ـ در فریزر ۹ ماه

بستنی: در فریزر۲ ماه

تخم مرغ تازه با پوست: در یخچال ۳ هفته

تخم مرغ آب پز سفت: در یخچال ۱ هفته

گوشت گوساله (استیک): در یخچال ۳ تا ۵ روز، در فریزر: ۶ تا ۱۲ ماه

مرغ ـ بوقلمون تکه شده: در یخچال ۱ تا ۲ روز، در فریزر: ۹ تا ۱۲ ماه

مرغ ـ بوقلمون درسته: در یخچال ۱ تا ۲ روز، در فریزر: ۱ هفته

گوشت اردک یا غاز: در یخچال ۱ تا ۲ روز، در فریزر : ۶ ماه

دل و جگر مرغ: در یخچال ۱ تا ۲ روز، در فریزر:۳ ـ ۴ ماه

گوشت پخته شده: در یخچال ۱ ـ ۲ روز، در فریزر: ۳ ـ ۴ ماه

گوشت گوسفند کباب شده یا خردشده: دریخچال ۳ ـ ۵ روز، در فریزر:۶ تا ۹ ماه

سوسیس: در یخچال ۱ تا ۲ روز، در فریزر: ۳ تا۴ ماه

سوسیس دودی: در یخچال: ۷ روز، در فریزر: ۱تا۲ ماه

انواع گوشت (دل ، جگر، زبان): در یخچال ۱تا۲ روز، در فریزر: ۳ ـ ۴ ماه

گوشت ماهی کم چرب: در یخچال ۱تا۲ روز، در فریزر: ۴ـ۶ ماه

گوشت پرچرب (ماهی آزاد): در یخچال ۱تا۲ روز، در فریزر: ۲ـ۳ ماه

فیله ماهی: در فریزر: ۱۸ ماه

سیب: در یخچال ۱ماه، در فریزر: ۸ ـ۱۲ ماه

زردآلو، گوجه، هلو، انگور، گلابی و آلو: در یخچال ۳ ـ ۵ روز، در فریزر: ۸ ـ۱۲ ماه

آو کادو: در یخچال ۳ ـ ۵ روز، در فریزر: ۸ ـ۱۲ ماه

موز و بارهنگ: در فریزر: ۸ ـ۱۲ ماه

گیلاس: در یخچال ۲ـ۳ روز، در فریزر: ۸ ـ۱۲ ماه

پرتقال، لیموها، گریپ فروت: در یخچال ۲ هفته، در فریزر: ۴ ـ ۶ ماه

کیوی: در یخچال ۳تا ۵ روز، در فریزر: ۴ ـ ۶ ماه

انبه: در فریزر: ۸ ـ ۱۲ ماه

خربزه، هندوانه، طالبی: در یخچال: ۱ هفته، در فریزر: ۸ ـ ۱۲ ماه

آناناس: در یخچال ۲ ـ ۳ روز، در فریزر: ۴ ـ ۶ ماه

کنگر فرنگی: در یخچال ۱ هفته

مارچوبه: در یخچال ۲ ـ ۳ روز، درفریزر: ۸ ـ ۱۲ ماه

چغندر، هویج، کلم بروکلی، لوبیاها و کدوتنبل: در یخچال ۳ ـ ۵ روز،
در فریزر: ۸ ـ ۱۲ ماه

گل کلم: در یخچال ۱ هفته، در فریزر: ۸ ـ ۱۲ ماه

جعفری: در یخچال ۲ ـ۳ روز

ذرت: در فریزر: ۸ ـ۱۲ ماه

پیازچه: در یخچال ۳-۵ روز

کرفس: در یخچال ۱ هفته، در فریزر: ۸ ـ ۱۲ ماه

اسفناج، خردل : در یخچال ۳ ـ ۵ روز، در فریزر: ۸ـ۱۲ ماه

کاهو: در یخچال ۱ هفته

قارچ ها و بامیه: در یخچال ۱ ـ ۲ روز، در فریزر: ۸ـ۱۲ ماه

ترب و تربچه: در یخچال ۲ هفته

کدو: در فریزر: ۸ ـ ۱۲ ماه

نان : در فریزر: ۶ ـ ۱۲ ماه

کیک صبحانه، کلوچه: در فریزر: ۲ ـ ۴ ماه

پن کیک(نوعی کلوچه): در فریزر: ۱ ـ ۲ ماه

خمیر پخته نشده: در یخچال ۲ ـ ۳ روز، در فریزر: ۶ ماه

کیک اسفنجی: در فریزر: ۴ ـ ۶ ماه

پنیر: در یخچال ۳ ـ ۷ روز، در فریزر: ۴ ـ ۶ ماه

شیرینی دانمارکی: در فریزر: ۳ ماه

پیراشکی: در فریزر: ۶ ماه

شیرینی پای کدو تنبل: در یخچال ۱ ـ ۲ روز، در فریزر: ۱ ماه

پای میوه: در یخچال ۱ ـ ۲ روز، در فریزر: ۱سال

پای میوه نپخته: در فریزر: ۸ ماه

انتخاب و نگهداری مواد غذایی

روغن بسیاری از غذاها در روغن سرخ می شوند و به بسیاری دیگر روغن را به عنوان چاشنی اضافه می کنند. مانند برنج ، سالاد و...

روغن مصرفی ما دو منشاء مختلف دارد: حیوانی و نباتی. روغن حیوانی مملو از کلسترول است و مصرف آن توصیه نمی شود. روغن نباتی هم به دو صورت مایع و جامد عرضه می شود. فرم مایع دارای اسیدهای چرب اشباع نشده است که ارزش غذایی بیشتری

دارد؛ ولی در مقابل حرارت و نور آفتاب آسیب پذیرتر است.

روغن نباتی جامد هیدروژنه فاقد اسیدهای چرب اشباع نشده است؛ اما در مقابل تغییرات دما مقاوم تر است و دیرتر خراب می شود. نکات قابل توجه در خصوص تهیه و مصرف روغن:

۱) علایم ظاهری فساد در روغن شامل افزایش بو، غلیظ تر شدن روغن مایع، تغییر رنگ و تند شدن آن است.

۲) هنگام خرید روغن به برچسب تولید آن (پروانه بهره برداری و پروانه بهداشتی و تاریخ مصرف) دقت کنید.

۳) روغن را در محلی خنک و دور از نور و هوا و در ظروف دربسته نگاهداری کنید. درظرف روغن را پس از مصرف حتماً ببندید.

۴) هنگام مصرف روغن، از حرارت کم استفاده کنید. حرارت دادن زیاد و طولانی، روغن مایع را خراب می کند و روغن سوخته می تواند سرطان زا باشد.

۵) روغن اضافی مصرف شده را به ظرف اصلی روغن برنگردانید.

۶) از مصرف مجدد روغنی که چندبار حرارت دیده، جدا خودداری کنید.

۷) روغن مایع نباید از سویا تهیه شده باشد. روغن حاصل از سویا برای تولید روغن جامد استفاده می شود و در حالت مایع بسرعت خراب می شود. روغنهای مایع استاندارد موجود در بازار ایران، معمولاً از آفتابگردان تهیه شده است.

۸ـ در مجموع سعی کنید حتی الامکان روغن کمتری برای طبخ غذا استفاده کنید. غذاهای آب پز معمولاً ارزش غذایی بیشتری دارند و خطر افزایش چربی خون نیز با استفاده از آنها کمتر می شود.

راهنمای ایمنی غذا برای مواد غذایی کباب شده

بسیاری از افراد غذاهای کباب شده را دوست دارند. راهنمایی ذیل برای تهیه و آماده سازی ـ پخت و سرو نگهداری صحیح مواد غذایی کباب شده تهیه شده است.

قبل از کباب کردن

کلیه لوازم ظروف پخت و سطوح کار را با محلول رقیق کننده تمیز و ضد عفونی کنید. (طبق دستورالعمل موجود برچسب ها) ضد عفونی و تمیز کردن را قبل از شروع کار و پس از اتمام تهیه غذا انجام دهید سپس کلیه سطوح و لوازم را با آب تمیز بشوئید و در صورت امکان از دستمال های آشپزخانه یا دستمال های کاغذی برای خشک کردن استفاده کنید.

دستهای خود را حداقل برای مدت ۲۰ ثانیه با آب گرم و صابون قبل از تهیه مواد غذایی به خوبی بشوئید. در صورتی که پس از تهیه یک غذا، مواد غذایی دیگری را آماده طبخ می کنید باید مجدداً دست های خود را بشوئید. دستهایتان بعد از تماس با مواد غذایی خام مانند: گوشت، مرغ و غذاهای دریایی شستشو دهید.

مواد غذایی خام را جدا از غذاهای پخته شده نگهداری کنید. هرگز مواد غذایی خام را به همراه مواد پخته شده را در یک ظرف یا سینی قرار ندهید. برای هر کدام از آنها از ظروف متفاوت استفاده کنید.

گوشت ها، انواع سالاد و مواد غذایی فاسد شدنی را تا قبل از آماده سازی در یخچال نگهداری کنید. در مسافرت ها و پیکنیک ها از کلمن استفاده نمایید. کلمن را در مکان های سایه و به دور از پرندگان و حیوانات قرار دهید. مواد غذایی را قبل از پخت بطور ملایم حرارت دهید. اگر شما از ذغال باربیکیو استفاده می کنید از مقدار کافی زغال برای پخت کامل استفاده کرده و مطمئن شوید که ذغال قبل از شروع پخت بخوبی قرمز و آتشین شده باشد.

در هنگام پخت

در صورت امکان مرغ را قبلاً نیمه پز کنید. سپس آنرا به سرعت کباب کنید. همواره مراقب باشید مواد غذایی را خارج از محدوده حرارتی خطرناک (۴ درجه سانتی گراد تا ۶۰ درجه سانتی گراد) نگهداری نمایید.

در صورتی که غذا در حین کباب کردن شروع به سوختن نماید سیخ های کباب را بالا برده و یا حرارت را کاهش دهید.

پس از پخت

غذای پخته شده را در یک ظرف یا سینی تمیز قرار دهید. مراقب باشید آب خارج شده از ماده غذایی خام بر روی غذاهای پخته شده نریزد.

کلیه غذاها را برای جلوگیری از آلودگی ثانویه پوشیده نگهدارید. غذاهای آماده شده را فوراً مصرف کنید. اگر باید غذا را گرم نگهدارید باید اطمینان حاصل کنید درجه حرارت آن ۶۰ درجه سانتیگراد یا بیش از آن باشد. باقی مانده غذا را در یخچال نگهداری کنید و هنگامی که سرد هستند روی آنها را بپوشانید. و قبل از مصرف مجدداً حرارت دهید.

طریقه نگهداری گوشتهای چرخ کرده

گوشتهای چرخ کرده به دلیل ترکیبی از مواد مختلف، مستعدترین ماده غذایی برای آلودگی هستند. در دو دسته از موادغذایی امکان آلودگی و مسمومیت بیشتری وجود دارد، گوشت و فرآورده های لبنی نسبت به دیگر مواد غذایی محیط مساعدتری برای آلودگی و مسمومیت دارند.

بدترین شکل نگهداری گوشت در فضای خارج از یخچال و بهترین نوع آن نگهداری در فریزر است. هر چند میکرب در یخچال رشد کندتری دارد، ولی این رشد متوقف نمی شود و گوشت تنها چند ساعت می تواند در یخچال سالم بماند.

متأسفانه بیشتر مسمومیت ها زمانی رخ می دهد که ظاهر گوشت و طعم و رنگ آن کاملاً طبیعی است، بنابراین تنها زمانی می توانیم مطمئن باشیم که فرض کنیم در همه گوشتها احتمال آلودگی وجود دارد.

اگر گوشت پخته شده به صورت گرم چند ساعت داخل فر نگهداری شود، مستعد آلودگی به میکرب است. هپاتیت، سقط جنین و مننژیت از عوارض غذاهای آلوده بخصوص گوشت آلوده است.

اگر غذای پخته شده قرار است برای مصرف بعدی استفاده شود، حتماً آن را از زمانی که حرارت خود را از دست نداده داخل فریزر قرار دهید و بعد برای مصرف مجدد آن را کاملاً بجوشانید، تا اگر میکربی در آن وجود دارد، از میان برود.

مضرات پخت طولانی مدت غذا در ظروف آلومینیومی

پخت غذا در ظروف آلومینیومی برای مدت طولانی برای بدن انسان مضر است. این طرح تحقیقی با هدف بررسی میزان یون‌های آزاد شده ناشی از پخت غذا و ظروف فلزی و غیرفلزی و تأثیر آن بر مواد غذایی اجرا شد که نتایج آن نشان داد در اثر پخت غذا در ظروف آلومینیومی، یون‌هایی آزاد و به غذا اضافه می‌شوند که موجب بروز بیماری‌هایی مانند آلزایمر، راشیتیسم و عوارضی همچون غش، کم خونی مفرط، کما و اختلال در هنگام راه رفتن، می‌شود.

در این تحقیق نتایج بررسی عناصر سنگین و سمی ناشی از فلزات ظروف آشپزخانه نشان داد هر چه مدت زمان پخت بیشتر شود میزان یون‌های آزاد شده نیز افزایش می‌یابد و همچنین استفاده از اسیدهای خوراکی در غذا مثل سرکه، آبلیمو، آب‌غوره در غذا موجب افزایش آزادشدن یون‌ها می‌شود. خانواده‌ها در صورت استفاده از ظروف آلومینیومی، از این ظروف برای پخت غذاهایی که زمان پخت کمتری نیاز دارند استفاده کنند.

میکروب ها و مسمومیت غذایی

میکروب ها به گرما، آب و غذا احتیاج دارند تا رشد نمایند. میکروب ها در غذاهایی که گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ یا شیر دارند بهتر رشد می کنند. به این غذاها غذاهای فاسد شدنی می گویند زیرا به راحتی فاسد می شوند. میکروبها در دمای اتاق سریعتر رشد می کنند. اگر شما غذاهایی که بیش از ۲ ساعت در دمای اتاق مانده اند بخورید مسموم خواهید شد.

غذا را یا داغ و یا سرد نگه دارید:

بهترین راه برای جلوگیری از رشد میکروبها در غذاهای فاسد شدنی داغ نگهداشتن و یا سرد نگهداشتن غذایی می باشد. گرمایی که برای پخت غذا استفاده شده اکثر میکروبها را از بین می برد. اما حتماً تا سرو کردن غذا آنرا داغ نگه دارید. یک اجاق فقط گرم نمی تواند جلوی رشد میکروب ها را بگیرد. غذایی را که از بیرون تهیه کرده اید و نمی خواهید فعلاً مصرف کنید حتماً در یخچال و یا فریزر نگه دارید. باقیمانده غذاها را در یخچال و یا فریزر نگه دارید مخصوصاً بلافاصله پس از صرف غذا.

خنک نگه داشتن غذا رشد میکروب ها را نخواهد گرفت و یا آنها را نخواهد کشت اما سرعت رشد آنها را کند خواهد کرد.

باقیمانده غذاها را سریعاً فریزی نمایید:

اگر ظرف بزرگی از غذای اضافی دارید، آنرا در ظروف کوچکتر ریخته و داخل یخچال و یا فریزر بگذارید زیرا در این صورت زودتر منجمد خواهد شد. گذاشتن غذای داغ داخل یخچال مسئله ای ایجاد نمی کند. زیرا سرمای داخل یخچال باعث خنک شدن سریعتر غذای داغ خواهد شد. اگر ظروف غذای داغ را در محیط آشپزخانه بگذارید تا سرد شود خطر رشد میکروبها در غذای فاسد شدنی وجود خواهد داشت. سرمای یخچال باید ۴۰ درجه و یا کمتر باشد. سرمای فریزر باید صفر درجه باشد. اگر دمای یخچال گرمتر باشد دیگر برای زمان طولانی جای امنی برای غذا نخواهد بود. فریزرهایی که یک بخش آنها یخچال می باشد مانند فریزرهای جدا ایجاد سرما نمی کنند.

آیا می توان غذای منجمدی که بخشی از آن و یا تمام آن آب شده دوباره منجمد کرد؟

به طور کلی می توان چنین گفت که اگر غذای منجمدی که بخش آب شده ولی هنوز کریستال های یخ آن مشهود است قابل دوباره منجمد شدن می باشد. اما اگر بطور کلی در دمای اتاق آب شده باشد نباید آنرا دوباره منجمد کرد. سبزیجات را در صورت وجود کریستال های یخ در آن دوباره منجمد کنید. گوشت و مرغ نپخته ایی که هنوز کریستالهای یخ در آنها وجود دارد را می توان دوباره منجمد کرد. گوشت و مرغ اگر پخته شده باشند درون قابلمه یا دیزی و یا هر ظرفی شبیه به آن ریخته و در آن را محکم

ببندید تا طعم آن عوض نشود. بعد دوباره فریز کنید.

غذاهای دریایی که حاوی کریستال های یخ نیز می باشند باید فوراً طبخ شوند. هرگز آنها را دوباره منجمد نکنید. میوه ها و محصولات آنها می توانند دوباره منجمد شوند بدون هیچگونه خطری. البته توجه داشته باشید که طعم و بو و مزه خوب آنها تغییر نکرده باشد. زیرا ممکن است ترش شوند. اگر یخ میوه ها باز شده و در دمای بالای ۴۵ درجه فارنهایت قرار بگیرند مزه و طعم آنها تغییر می کند. شاید بتوان آنها را بشکل پخته استفاده نمود. آجیل ها، نان ها، کیک های ساده و کلوچه ها را می توان با اطمینان دوباره منجمد کرد. انجماد دوباره شاید باعث از دست رفتن آب و رطوبت ماده غذایی شود. غذاهای خامه دار، پودینگ ها (نوعی دسر) و بستنی باید دور انداخته شوند. اینگونه مواد غذایی را هرگز دوباره منجمد نکنید.

توجه: میوه ها، سبزیجات با اسیدیته پایین، گوشت، مرغ، غذاهای از پیش آماده شده ممکن است بدون داشتن بوی خاصی فاسد شده باشند. اگر این مواد دوباره منجمد شده پخته شوند ممکن است خطرناک باشند. هرگز سعی نکنید این گونه مواد غذایی را نگهداری کنید.

آیا از یک میکروویو میتوان به عنوان یک کنسرو کننده در منزل استفاده نمود؟

یک ماکروفر نمی تواند به عنوان کنسرو کننده در منزل مورد استفاده قرار گیرد. میوه هایی با اسیدیته پایین باید تحت حرارت ۲۴۰ درجه فارنهایت قرار بگیرند. در حالیکه حرارت یک میکروویو به ۲۱۲ درجه فارنهایت می رسد. حتی غذاهایی با اسیدیته پایین باید تحت یک حرارت یکسان و یکنواخت که توسط یک کنسرو ساز مهیا می گردد قرار بگیرند.

نگهداری عسل

PH عسل برابر ۴ و به شدت اسیدی است، بنابراین باید از نگه‌داری آن در ظروف فلزی خودداری کرد. چون بعد از مدتی فلز را خورده و خودش هم خراب می‌شود و ذرات فلز که به همراه عسل وارد بدن می‌شود، برای انسان مضر است. برای نگه داری عسل

در حجم زیاد ظروف استیل و گالوانیزه و برای مصارف خانگی ظروف شیشه ای، لعابی و سفالی توصیه می‌شوند. ظرف عسل را نباید در باز، در اتاق یا یخچال نگه داشت، زیرا عسل، آب موجود در هوا را به شدت به خود جذب کرده و پس از مدتی، رقیق و آبکی می‌شود. عسل، بوهای خارجی را خیلی زود به خود جذب می کند. بنابراین نباید آن را نزدیک موادی چون پارافین، قیر، بنزین و ماهی‌های دودی و... نگه داشت.

در نزد عامه عسل متبلورشده و شکرک‌زده عسل تقلبی شناخته می‌شود که این باور صحیح نیست ولی فروشندگان عسل برای از بین بردن شکرک و جلوگیری از متبلور شدن آن عسل را به مدت نیم ساعت در درجه حرارت حدود ۶۵ درجه سانتی‌گراد نگه داشته و سپس آن را سرد کرده و بسته‌بندی می کنند تا عسل آن‌ها شکرک نزند. چون حرارت دادن عسل همه ذرات جامد موجود را به مایع تبدیل می کند و مانع شکرک‌زدن عسل می‌شود. در ضمن بهترین دما برای نگه‌داری عسل ۷ تا ۱۲درجه سانتی‌گراد است.

حفظ و نگهداری غذاها

علیرغم اینکه مواد غذایی به طرق مختلف نگهداری می شوند اما به محض چیدن، درو شدن یا ذبح شدن شروع به فاسد شدن می کنند. روش های اصلی حفظ و نگهداری مواد غذایی که آنها را سالم و بهداشتی نگه می دارند کنسرو کردن، انجماد و خشک کردن می باشند.

نگهداری غذا در خانه به معنی داشتن مقدار فراوانی از مواد غذایی متنوع که هنگامی که محصولات تازه به سهولت در دسترس نباشند مانند مربای توت فرنگی یا مربای انجیر یا چاشنی گوجه فرنگی سبز که همیشه قابل خریدن و تهیه کردن نیستند.

کنسرو کردن

کنسرو کردن فرآیندی است که در آن مواد غذایی در شیشه ها یا قوطی های حلبی قرار داده شده و حرارت داده می شوند تا درجه ای که میکرواورگانیسم ها (میکروب ها) و آنزیم های غیرفعال نابود شوند. این دما و حرارت و سرما دادن پس از آن یک خلاء

بسته بندی شده را ایجاد می کند. این خلاء درون بسته بندی از دوباره فاسد شدن غذای درون شیشه یا قوطی جلوگیری می کند. مواد غذایی با اسیدیته بالا مانند میوه ها، گوجه فرنگی ها می توانند در آب جوش پرورده و یا کنسرو شوند، در حالیکه سبزیجات و گوشت با اسیدیته پائین باید تحت دستگاه کنسرو کننده در ۲۴۰ درجه فارنهایت کنسرو شوند.

نمک سود کردن (شور گذاشتن): محصولات نمک سود شده اسیدیته افزایش یافته ای دارند که محیط و شرایط رشد را برای باکتری ها بسیار مشکل می سازد. این محصولات همچنین در شیشه ها حرارت داده می شوند تا به نقطه جوش برسند. این کار بقیه باکتری ها و میکروارگانیسم ها را از بین برده و محصولات نمک سود شده در شیشه به شکل وکیوم شده و در خلاء نگه داری می شوند.

مربا ها و ژله ها: مرباها و ژله ها حاوی مقدار فراوانی شکر هستند. شکر با آب موجود ترکیب شده و شرایط رشد میکروارگانیسم ها و باکتری ها را دشوار می نمایند.

انجماد

انجماد دمای مواد غذایی را کاهش می دهد تا میکروارگانیسم ها و باکتری های محیط شرایط مناسبی برای رشد نداشته باشند. اما با این وجود مقداری از آنها ممکن است به حیات خود ادامه دهند. در طی فرآیند انجماد فعالیت آنزیمی آهسته می شود اما متوقف نمی شود.

آنزیم های درون سبزیجات: این آنزیم ها باید از طریق سفید کردن غیر فعال شوند تا از دست دادن ارزش غذایی و رنگ و طعم سبزیجات جلوگیری شود. سبزیجات به مدت معینی در معرض تماس با آب جوش و یا بخار قرار می گیرند و به سرعت در آب یخ خنک شده تا از پخته شدن آنها جلوگیری به عمل آید. عمل سفید کردن همچنین به از بین بردن میکروارگانیسم های سطح سبزیجات کمک می نماید.

آنزیم های درون میوه ها: این آنزیم ها می توانند باعث ایجاد رنگ قهوه ای میوه ها و از دست دادن ویتامین C آنها بشوند و توسط اسید اسکوربیک اضافی(ویتامین C) تحت کنترل قرار بگیرند.

خشک کردن

روش خشک کردن، آب و رطوبت را از مواد غذایی گرفته و در نتیجه باکتری ها و میکروارگانیسم ها نمی توانند رشد کرده و تکثیر پیدا کنند و فعالیت آنزیم ها نیز آهسته می شود. مواد غذایی خشک شده باید در ظروف دربسته نگهداری شوند تا از نم کشیدن و رطوبت رسانی دوباره آنها و در نتیجه رشد میکروب ها جلوگیری بعمل آید.

روش های نامطمئن کنسروسازی

روش سنتی: این روش قدیمی و منسوخ شده ، روشی نامطمئن و ناسالم محسوب می شود. در این روش مواد غذایی درون یک کتری حرارت داده شده و سپس درون شیشه ها ریخته شده و دری هم روی شیشه گذاشته می شود. هیچ فرآیند و پرورش خاص مواد غذایی روی آن انجام نمی شود.

با این روش اغلب فساد مواد غذایی داریم. باکتری ها، خمیرترش و کپک زدن مواد غذایی را فاسد می کنند زیرا شیشه و ظروفی که مواد غذایی در آنها ریخته شده کاملاً از باکتری ها پاک نشده اند. رشد این میکروارگانیسم ها به اضافه فساد مواد غذایی اغلب از طریق درپوش های شیشه ها و ظروفی که مهر و موم شده اند اتفاق می افتد. این روش کنسروسازی یک خطر واقعی برای ایجاد بوتولیزم محسوب می شود.

کنسروسازی با بخار: این روش کمی جدیدتر می باشد اما هنوز هم مطمئن و سالم نیست. شیشه ها و ظروف با بخار حرارت داده می شوند. این روش نه برای مواد غذایی با اسیدیته بالا و نه برای مواد غذایی با اسیدیته پائین توصیه نمی شود. مواد غذایی کنسرو شده با اسیدیته پایین به علت فساد و مسمومیت کشنده و خطرناک هستند.

کنسرو سازی بر اساس ارتفاع: با افزایش ارتفاع، آب در درجه حرارت پایین تری به جوش می آید. چون دمای پایین تر برای کشتن و از بین بردن باکتری ها کمتر مؤثر می باشد بنابراین زمان فرآیند کنسروسازی برای جوشاندن آب در کنسروسازی باید زیاد شود. دستورالعمل های کنسرو کردن غذا معمولاً برای ارتفاع صفر تا ۳۰۰ متری در نظر گرفته می شوند. اگر شما در ارتفاع بالای ۳۰۰ متری در حال کنسرو کردن مواد غذایی

می باشید تعدیل های ارتفاع مورد نیاز برای کنسرو سازی هر نوع از مواد غذایی را چک نمایید.

دیگر متدهای نامطمئن: کنسروسازی غذا در ماکروفرها، اجاق های برقی، چراغ های خوراک پزی که بی نهایت خطرناک می باشند مخصوصاً در مورد غذاهایی با اسیدیته پایین این روش توصیه نمی شود. پودرهای کنسروسازی به عنوان مواد نگهدارنده بی فایده و بی اثر هستند و جای فرآیند صحیح را به هیچ وجه نمی گیرد.

مراقبت و محافظت از غذا در برابر فساد مواد غذایی

هرگز مواد غذایی که هر یک از نشانه های فساد و خرابی را دارند مزه نکنید. قبل از باز کردن شیشه ها با دقت به همه شیشه ها نگاه کنید. درِ برآمده و متورم شده و یا شیشه و ظرفی که نشتی داشته و یا مواد درون آن را پس می دهد نشانه فساد مواد غذایی می باشد. وقتی که در شیشه و یا ظرف را باز می کنید به دیگر علائم فساد و خرابی مواد غذایی توجه کنید مانند فوران ناگهانی مایع مواد درون ظرف، کپک و یا بوی بد و زننده. مواد غذایی کنسرو شده فاسد شده باید دور انداخته شوند به شکلی که هیچ انسان و یا حیوانی دسترسی به آن را نداشته باشد. گوشت ها، مواد غذایی دریایی و سبزیجات با اسیدیته پایین فاسد شده باید قبل از دورانداختن شناسایی شوند تا سمومی که در آنها موجود می باشند نابود شوند.

برای سم شناسی مواد غذایی با اسیدیته پایین که فاسد شده اند در ظرف را با دقت بردارید. شیشه یا ظرف مواد غذایی و درِ آن را درون یک قابلمه بگذارید. (نیازی به در آوردن غذا از درون ظرف یا شیشه نیست، برداشتن مواد غذایی می تواند بقیه مواد غذایی را نیز فاسد می نماید). آب گرم کافی ریخته تا روی ظرف یا شیشه را بپوشاند. سپس به مدت ۳۰ دقیقه آنرا بجوشانید و سپس آنرا سرد نمایید. آب ظرف را بیرون بریزید. ظروف یا شیشه ها ممکن است دوباره استفاده شوند.

مواد غذایی با اسیدیته پایین که بشکلی نادرست کنسرو شده اند می توانند حاوی سم بوتولیزم باشند بدون اینکه آثاری از فساد و خرابی مواد غذایی را به شما نشان دهند. مواد

غـذایی بـا اسـیدیته پـایین اگـر دارای مشخـصات زیـر باشـند ناسـالم و نـامطمئن در نظـر گرفته می شوند:

ـ مواد غذایی تحت فشار کنسرو کننده قرار نگرفته باشند.

ـ میزان و مقیاس کنسرو کننده قرار نگرفته باشند.

ـ میزان و مقیاس کنسرو کننده نادرست باشد.

ـ زمان های جدید فرآیند کنسروسازی و فشارها برای سایز ظرف یا شیشه روش بسته بندی و نوع مواد غذایی کنسرو شده در نظر گرفته نشده باشد.

ـ مواد ترکیبی و شکل دهنده غذا بر اساس دستورالعمل تهیه غذا اضافه نشده باشند.

ـ انـدازه مـواد تـشکیل دهنـده غـذا از دسـتورالعمل و طـرز تهیـه اولیـه مـاده غـذایی تغییـر کرده باشد.

ـ زمان فرآیند کنسرو سازی و فشار موجود در این فرآیند بـرای ارتفـاعی کـه غـذا کنـسرو شده درست رعایت نشده باشد.

ـ از آنجایی که مواد غذایی با اسیدیته پایین که به روش نادرستی کنسرو شده اند می توانند حاوی سم بوتولیزم بدون نشان دادن هیچگونه علائم فساد و خرابی آن باشند، بنـابراین بایـد این مواد غذایی سم شناسی شده و سپس دور ریخته شوند. سـطوحی کـه در تمـاس بـا ایـن مواد ضایع و فاسـد شـده قـرار مـی گیرنـد بایـد بـا اسـتفاده از محلـول (یـک قـسمت کلـر، ده قسمت آب) تمیز و پاک شوند. سطوح مورد نظر را با این محلول مرطوب کـرده سـپس ۵ دقیقه صبر کنید و بعد آنرا آبکشی نمایید.

حفظ و نگهداری غذا برای برنامه ها و رژیم های مخصوص غذایی

حفظ و نگهداری مواد غذایی در منزل برای افرادی که در حال پرهیز از مصرف نمک یا شکر هستند امکان پذیر می باشد. با استفاده از روش های ساده کـه نیـازی هـم بـه شـکر یـا نـمک ندارنـد می تـوانید ارزش های مواد غذایی را حفظ نمایید. اگر شخصی پرهیز از

مصرف شکر دارد می تواند از مواد غذایی خشک شده و یا میوه هایی که به جای شیره قند در آب یاآب میوه کنسرو شده یا منجمد شده اند استفاده نمایند. شکر معین و مشخص شده در کنسروسازی و یا انجماد تنها به خاطر اثر آن در طعم و ترکیب مواد غذایی مورد نیاز می باشد دستورالعمل های بسیاری وجود دارند که شکر لازم ندارند یا به مقدار کمی احتیاج دارند. شکر وسیله اصلی برای درست کردن مرباها و ژله ها می باشد که مواد غذایی را به طرزی سالم و بهداشتی نگهداری می کند. این مواد غذایی و محصولات برای کسانی که رژیم کم شکر دارند مناسب نیست. به هر حال ژلاتین های گیاهی مخصوص با دستورالعمل های خاصی طراحی شده اند که مرباها و ژله هایی بدون شکر اضافی تهیه کنید.

حفظ و نگهداری مواد غذایی در منزل همچنین برای افرادی که در حال پرهیز از مصرف نمک می باشند ممکن است. نمک استفاده شده در کنسروسازی، انجماد یا خشک کردن مواد غذایی تنها برای طعم و یا حفظ رنگ و کیفیت آن می باشد.

نمک سود کردن مخصوصاً وقتی با تخمیر همراه باشد معمولاً نیاز به نمک دارد تا اثر نگهدارندگی را در مواد غذایی حفظ نماید. هنگام تهیه مواد غذایی نمک سود شده اگر در طرز تهیه آن فقط نمک بود نمی توانید ماده دیگری را جایگزین نمک کنید اما اگر سرکه به اضافه یک یا دو قاشق چایخوری نمک نیاز داشت می توانید نمک را حذف کنید.

چند راه ساده برای نگهداری غذا و مواد غذایی

نگهداری غذا و مواد غذایی در منزل می تواند مشکلات خاص خود را بوجود آورد و انواع مختلف مواد غذایی نیازهای متفاوت نگهداری را برای محافظت از نفوذ و پیشرفت باکتری ها دارند. در اینجا نکات مفید و مهمی را ذکر می کنیم تا در جهت حفاظت از سلامت خود و خانواده مفید واقع شوند.

نگهداری سبزیجات

۱ـ سبزیجات را باید در یخچال نگهداری کرد. سیب زمینی، پیاز و سیر را در جای خنک، تاریک و با تهویه هوا نگهدارید اما لازم نیست که در یخچال نگهداری شوند. اگر

گوجه فرنگی در یخچال نگهداری نشود طعم بهتری خواهد داشت. گوجه فرنگی بریده شده باید در یخچال نگهداری شود.

۲ ـ سبزیجات را در قسمت جا میوه ای در کیسه های پلاستیکی نگهدارید تا از دست رفتن رطوبت و ارزش های غذایی آنها جلوگیری کرده باشید. اما بادنجان و فلفل دلمه باید در جا میوه ای نگهداری شوند زیرا درون کیسه های پلاستیکی عرق می کنند پس باید بیرون از کیسه در جا میوه ای نگهداشت. قارچ ها را درون یک پاکت کاغذی بگذارید و بعد داخل جا میوه ای قرار دهید.

نگهداری میوه ها

۱ـ سیب و توت همیشه باید در یخچال نگهداری شوند تا حداکثر تردی و تازگی خود را حفظ نمایند. میوه های تابستانی و صیفی جات (هندوانه، خربزه، طالبی) باید در جای گرم نگهداری شوند تا برسند سپس داخل یخچال گذاشته شوند. انگور و میوه هایی که هنوز کال هستند و خوب نرسیده اند می توانند درون کاسه یا ظرف میوه داخل آشپزخانه بمانند تا برسند.

۲ـ مرکبات در دمای اتاق خوب می مانند مگر اینکه هوا خیلی گرم باشد که در این صورت می توانند آنها را داخل یخچال نگهداری نمایید. موزها را باید در اتاق با هوای خشک نگهداری کنید. ممکن است در صورت نگهداری در یخچال پوست موز سیاه شود (البته قسمت گوشتی موز هنوز هم خوب و سالم است).

نگهداری محصولات لبنی

۱ـ همیشه تاریخ انقضاء لبنیات را چک کنید مخصوصاً شیر. هرگز شیری را که ۲ یا ۳ روز از تاریخ مصرفش گذشته نخرید. بطور کلی شیر قبل از تاریخ انقضا شروع به بوی بد دادن می کند حتی اگر شما در یخچال آنرا نگهداری کنید.

نگهداری غذای منجمد شده

مواد غذایی را در ظرف در بسته منجمد کنید و اگر از فروشگاه مواد غذایی منجمد شده تهیه می نمایید آنها را داخل ظروف در دار و در بسته نگهدارید تا به منزل برسید. اگر یخ آنها در راه باز شد آنرا در یخچال معمولی دوباره منجمد کنید. تکه های بزرگ یخ

غشاء سلولی مواد غذایی باز شده را فرم داده ولی به مواد غذایی مفید آن اجازه خارج شدن را می دهد. غذهای منجمد را منجمد حفظ کنید تا کیفیت آنها حفظ شود زیرا وقتی که یخ مواد غذایی باز می شود باکتری ها شروع به فعالیت می کنند.

نگهداری محصولات گوشتی

۱ـ گوشت تازه، مرغ و ماهی همیشه با خود مقداری باکتری به همراه دارند، بنابراین غذا باید همیشه در جای سرد نگهداری شوند. سرعت رشد باکتری در یخچال آهسته می گردد ولی در دمای اتاق این سرعت افزایش می یابد. پختن گوشت این باکتری ها را نابود می کند. گوشت، ماهی (غذاهای دریایی) و مرغ را در قسمت جاگوشتی یخچال نگهدارید.

مراقب باشید که مواد غذایی و محصولات گوشتی خام در تماس با دیگر مواد غذایی درون یخچال نباشند. آنها باید در انتهایی ترین قسمت یخچال نگهداری شوند تا آبی که از بسته بندی این مواد گوشتی می چکد دیگر مواد غذایی یخچال را آلوده نکند.

۲ ـ اطمینان حاصل نمایید که ماهی یا دیگر گوشت های دریایی خوب بسته بندی شده اند و هر چه سریعتر هم استفاده می شوند. اگر پس از دو روز استفاده نکردید آنها را دور بریزید و استفاده نکنید.

۳ ـ اگر قصد منجمد کردن گوشت- گوشت های دریایی یا مرغ را دارید آنها را با بسته بندی مخصوص فریزری خریده و سپس به محض خریدن آنها را به منزل آورده و هر چه زودتر آنها را منجمد نمایید. تخم مرغ ها را نیز در یخچال و ترجیحا با کارتون مخصوص خودشان نگهدارید. زیرا این کار علاوه بر جلوگیری از فاسد شدن تخم مرغ از، از دست دادن آب و رطوبت تخم مرغ از طریق پوسته آن جلوگیری خواهد کرد.

نگهداری دیگر محصولات مواد غذایی

اجازه ندهید غذای حیوانات خانگی با غذای شما تماس پیدا کنند. مواد غذایی انباری (غذاهای کنسرو شده) باید در جای تاریک مانند کمد یا کابینت یا انباری نگهداری شود. روغن ها را دور از نور مستقیم نگهدارید.

ایمنی غذایی از دیدگاه سازمان خواربار جهانی

در کشورهای صنعتی سالیانه تا ۳۰٪ مردم دچار بیماریهای ناشی از غذا می شوند.

سالانه ۷۰ ٪ از حدود ۱/۵ میلیون مورد اسهال در جهان بعلت آلودگی بیولوژیک در غذاها ایجاد می شوند.

غذاهای آماده نقش اساسی در اپیدمیولوژی وبا و سایر اشکال اسهال اپیدمیک که باعث سوء تغذیه می شوند را دارند.

بروز بیماریهای وابسته به غذا ممکن است ۳۰۰ تا ۳۵۰ برابر بیشتر از تعداد موارد گزارش شده در جهان باشد.

استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیکها منجر به پیدایش گونه های مقاوم باکتریها شده است. عوامل ایجاد کننده این حالت شامل مصرف زیاد آنتی بیوتیکها در احشام، تجویز بیش از حد توسط پزشکان و استفاده نامناسب توسط بیماران می باشد.

نکات جدید مربوط به ایمنی غذائی

عوامل اصلی تهدید کننده ایمنی غذائی عبارتند از:

باکتریها و سایر عوامل میکروبی ناشی از دستکاری نامناسب غذا

آلوده کننده محیطی باقیمانده مواد مورد استفاده در تولید و عمل آوری محصولات کشاورزی مثل آفت کش ها. مردم عموماً باقیمانده های کشاورزی، آفت کش و داروهای دامپزشکی را علت اصلی خطرات سلامتی می دانند ولی در واقع اینطور نیست. برای مثال در اروپا این عوامل باعث فقط نیم درصد بیماریهای ناشی از غذا می شوند.

شایعتر از آن آلودگی توسط باکتری ها، انگل ها، ویروس ها، قارچ ها یا سموم آنها می باشد که احتمالاً روز به روز شایعتر نیز می شود. بیماری های جدید ناشی از غذا مثل

آلودگی با دیوکسین و دام های آلوده به ویروس جنون گاوی باعث افزایش توجه عمومی به ایمنی غذائی شده اند. البته اطلاعات کافی وجود ندارد که آیا امروزه ایمنی غذاها از گذشته بیشتر یا کمتر شده است. نکته ای که واضح است این است که سیستم هشدار دهنده و مکانیسم های پاسخ دهی سریعتر و مؤثرتری لازم است تا از سلامت جامعه بطورکامل محافظت کند.

سایر موارد مربوط به ایمنی غذائی عبارتند از :

مقاومت نسبت به آنتی بیوتیکها د ربعضی عوامل بیماریزا مثل گونه هایی از سالمونلا که باعث مشکل شدن درمان آنها می شود.

استفاده از ارگانیسم های تغییر ژنتیکی یافته در تولید غذا که می توانند منجر به انتقال عوامل حساسیت زا و مقاومت به آنتی بیوتیک ها شوند.

غذاهای آلی که دارای مواد محافظت کننده شیمیائی نیستند و بنابراین احتمال بیشتری برای آلودگی دارند.

کشورهای در حال توسعه : موارد اختصاصی

آلودگی میکروبی در مناطقی که بهداشت کم است شایع بوده و غالباً دلیل آن فقدان دسترسی به آب تمیز می باشد. این مسئله علت اصلی بیماریهای خاص که در بین کودکان است.

سوءاستفاده و استفاده بیش از حد از آفت کش ها گاهی منجر به سطوح بالا و خطرناک مواد باقی مانده ناشی از آن در غذا می شود.

در مناطقی که سیستم نظارتی ضعیف است کشورها در معرض فروش ارزانتر غذاهای نامطمئن توسط تجار فاقد اصول اخلاقی هستند.

صادرات غذاهای با کیفیت پائین به کشورهای درحال توسعه می توانند منجر به پس دادن این محموله ها و در نتیجه محروم شدن کشورهای صادر کننده از تبادلات خارجی و نهایتاً سختی و مشقت در جوامع کشاورزی می شود.

چالشهای جدید مهندسی ژنتیک

غذاهای تغییر ژنتیکی یافته در صورتی که این تغییرات باعث انتقال مواد حساسیت زا از یک ارگانیسم به ارگانیسم دیگر شوند می توانند به مصرف کنندگان خود صدمه برسانند. برای مثال فرد حساس پسته شام ممکن است به یک غذای کاملاً متفاوت که به ان مواد حساسیت زای پسته شام منتقل شده است) واکنش نشان دهد.

برچسب غذاها باید هرگونه ماده ژنتیکی یافته که مواد حساسیت زای شناخته شده را منتقل می کند را مشخص کند.

کشاورزی از دهها ۱۹۹۰ سالیانه ۲۵٪ در اروپا توسعه یافته است . اگر چه این نوع کشاورزی مواد باقیمانده شیمیایی را کم می کند ولی فقدان مواد محافظ باعث احتمال بالای آلودگی میکروبی می شود. در عمل تولیدات کشاورزی آلی حداقل به اندازه تولیدات کشاورزی سنتی مطمئن هستند ولی حملات از مسمومیت و حتی مرگ ناشی از آب میوه غیرپاستوریزه وجود داشته است. همچنانکه کشاورزی آلی به مناطق با انواع مختلف استانداردهای غذایی گسترش می یابد، بیش از همه نیاز به یک سیستم استاندارد غذایی جهانی احساس می شود.

این سیستم تولید، عمل آوری، برچسب زده و بازاریابی غذاهای آآی را یکسان می نماید. زمین قابل کشت و زراعت به ازاء هر شخص کاهش یافته است (از ۳۸٪ هکتار در سال ۱۹۷۰ به ۲۳ ٪ هکتار در سال ۲۰۰۰ رسیده است) که تا سال ۲۰۵۰ به ۱۵ ٪ کاهش می یابد .

فرسایش خاک مسئول بیش از ۴۰ ٪ از بین رفتن خاک می باشد که بیشتر آن به علت زراعت است.

در حدود ۲۰ ٪ از زمین های آبیاری شده بوسیله وقایع کمبود آب و همچنین شوری آب صدمه دیده اند.

درحدود ۳۰ ٪ از گونه های احشام و پرورش چارپایان نزدیک به انقراض است. در حدود۷۵ ٪ازگونه های متفاوت ژنتیکی محصولات زراعی ازسال ۱۹۰۰ از دست رفته است.

در یک ارزیابی انجام شده حدود ۲۵۰ میلیون از مردم جهان بطور مستقیم با خشکسالی رو به رو بوده اند و حدود ۱ میلیون در معرض خطر هستند .

زمین های زیر کشت با روشهای اساسی و بنیادی در حال افزایش است در حال حاضر کل این زمینها در حدود ۱۵/۸ میلیون هکتار است . دو سوم این زمینها در آرژانتین و استرالیا و باقیمانده آن اساساً در اروپا است . فقط نیم درصد از زمینهای کشاورزی اصلی در کشورهای پیشرفته زراعت می شود.

تهیه غذای سالم را جدی بگیرید

دست هایتان را قبل از تهیه غذا و در فواصل روز بشویید، به خصوص اگر در این فاصله کهنه بچه را عوض کرده و یا به توالت رفته باشید. بعد از آماده سازی مواد غذایی خام مثل گوشت، مرغ و ماهی قبل از دست زدن به سایر مواد غذایی، دستهای خود را بشویید.

بر اساس تحقیقات انجام شده توسط سازمان جهانی بهداشت، عوامل مختلفی باعث بروز بیماری های ناشی از غذا می شوند که به طور عمده عبارتند از:

- طولانی بودن زمان بین تهیه و مصرف غذا
- قرار دادن غذا به مدت طولانی در دمایی که میکروب ها در آن قادر به رشد باشند.
- حرارت ناکافی در هنگام پخت.
- تماس مواد غذایی خام و پخته.
- تهیه ی غذا بوسیله فرد بیمار.

با به کارگیری توصیه های زیر می توانید خطر بروز بیماری های ناشی از غذا را به طور مؤثری کاهش دهید.

۱ ـ همیشه مواد غذایی سالم را انتخاب و خریداری کنید.

هنگام خرید انواع گوشت تازه و منجمد، از سالم بودن آنها مطمئن شوید.

همیشه از شیر پاستوریزه استفاده کنید و از خوردن شیرخام یا غیر پاستوریزه خود داری کنید.

مواد غذایی فاسد شدنی مانند گوشت قرمز، گوشت مرغ، ماهی، تخم مرغ، شیر و ... را در آخرین مرحله خریداری کنید.

تخم مرغ، گوشت قرمز، گوشت سفید (طیور و ماهی و....) اغلب آلوده به باکتری هستند، بنابراین مراقب باشید، شیرابه آن ها در سایر غذاهای خریداری شده نریزد. بعد از خرید مواد غذایی، آن را به روش صحیح به منزل برسانید، زیرا هوای گرم ماشین می تواند سبب فاسد شدن آن ها شود.

۲ ـ در نگهداری مواد غذایی دقت کنید.

تخم مرغ، گوشت قرمز، گوشت طیور، ماهی و سایر غذاهای دریایی را بعد از خرید فوراً در یخچال قرار دهید.

برای جلوگیری از آلودگی مواد غذایی در آشپزخانه، آن ها را در ظروف مناسب قرار دهید.

درجه حرارت یخچال باید حدود ۴ درجه سانتی گراد باشد.

درجه حرارت فریزر باید ۱۸- درجه سانتی گراد باشد.

یخچال و فریزر را تمیز و پاکیزه (ضدعفونی) نگه دارید.

۳ ـ در هنگام آماده کردن و تهیه مواد غذایی به موارد زیر توجه کنید.

الف) دست هایتان را مرتب بشویید.

دست هایتان را قبل از تهیه غذا و در فواصل روز بشویید، به خصوص اگر در این فاصله کهنه بچه را عوض کرده و یا به توالت رفته باشید. بعد از آماده سازی مواد غذایی خام مثل گوشت، مرغ و ماهی قبل از دست زدن به سایر مواد غذایی، دستهای خود را بشویید. اگر دستتان زخم است، قبل از تهیه ی غذا حتماً آن را پانسمان کنید، یا با پارچه تمیزی بپوشانید. حیوانات خانگی مثل سگ، گربه، پرندگان و لاک پشت عوامل بیماری زای خطرناکی دارند که در صورت بی توجهی

وارد غذا می شوند.

ب) محیط آشپزخانه را همواره تمیز نگه دارید.

از آنجا که غذا خیلی سریع آماده می شود، سطوحی که برای آماده سازی غذا مورد استفاده قرار می گیرند، باید کاملاً تمیز باشند. از سطل زباله در دار استفاده کنید. نصب توری به پنجره از ورود حشرات به آشپزخانه جلوگیری می کند. دستگیره ها، اسفنج ظرفشویی، و پارچه هایی را که برای خشک کردن ظروف و تمیز کردن آشپزخانه استفاده می کنید، مرتب بشویید.

ج) غذاها را از دسترس حشرات، جوندگان و سایر جانوران دور نگه دارید.

مواد غذایی را از دسترس حشرات و جوندگان دور نگه دارید زیرا حیوانات یکی از عوامل انتقال دهنده میکروب های بیماری زا هستند. نگه داری غذاها در قفسه های در دار، بهترین راه است.

د) همیشه از آب بهداشتی و سالم استفاده کنید.

اگر به سلامت آب مشکوک هستید، قبل از اضافه کردن به غذا یا تهیه ی یخ، حتماً آن را بجوشانید. به خصوص سالم بودن آب مصرفی در تهیه غذای کودک اهمیت زیادی دارد.

مواد غذایی خام مثل انواع میوه و سبزی را قبل از مصرف با دقت بشویید و ضد عفونی کنید.

هـ) در مورد غذاهای منجمد دقت کنید.

برای باز شدن یخ غذاهای منجمد آنها را در یک ظرف در یخچال و یا مایکروویو قرار دهید. سعی کنید این کار را در دمای آشپزخانه انجام ندهید. مواد غذایی منجمد را بعد از باز شدن یخ آن، بلافاصله بپزید. اگر بخواهید گوشت یخ زده را آب پز کنید، آن را بلافاصله بپزید. در صورت کباب کردن آن و سایر موارد آن را از ۲۴ ساعت قبل در یخچال قرار دهید تا انجماد آن به مرور باز شود.

ز) مراقب باشید غذاهای خام و پخته با هم تماس نداشته باشند.

از تماس مواد غذایی خام با غذاهای پخته خودداری کنید. ممکن است مواد غذایی پخته ی سالم در اثر تماس با مواد غذایی خام، آلوده و یا فاسد شوند، مانند زمانی که گوشت و مرغ خام با غذای پخته تماس پیدا کند. تماس بین مواد غذایی ممکن است به طور غیر مستقیم باشد. به طور مثال، وقتی از تخته و کاردی برای آماده کردن گوشت خام استفاده می کنید، از آن برای قطعه کردن گوشت پخته یا سبزی و میوه ی خام استفاده نکنید زیرا موجب انتقال میکروب ها می شود.

٤ـ مواد غذایی را کاملاً بپزید.

مواد غذایی خام از قبیل مرغ، گوشت و شیر غیرپاستوریزه عوامل بیماری زای زیادی دارند. در هنگام پخت، (به شرط آن که تمام قسمت های ماده غذایی به طور یکنواخت داغ شود) حدود ۷۰ درجه ی سانتیگراد، این عوامل از بین می روند. در مورد پخت انواع مواد غذایی نکاتی را بیان می کنیم:

تخم مرغ:

ـ تخم مرغ ها را تا زمانی که سفت شوند، بپزید.

ـ تخم مرغ های خام یا کمی پخته شده را نخورید.

ـ غذاهایی را که حاوی تخم مرغ های خام یا کمی پخته شده است، را نخورید.

گوشت طیور:

ـ گوشت طیور(مرغ و ...) را آن گونه بپزید که دمای نقطه درونی آن (مرکزآن) به بیش از ۸۰ درجه سانتیگراد برسد.

ـ گوشت طیور زمانی پخته است که آب مرغ، روشن و شفاف بوده و قسمت داخلی آن به رنگ سفید باشد.

ـ گوشت طیور نیم پز را هرگز نخورید.

ماهی:

ـ ماهی را آن گونه بپزید تا سفید و لایه لایه شود.

ـ ماهی خرد شده را در دمای ۷۰ درجه سانتیگراد بپزید.

گوشت قرمز:

گوشت قرمز را تا زمانی که قسمت درونی آن قهوه ای شود، بپزید. این مسئله برای گوشت همبرگر نیز مهم است.

۵ ـ غذاها را بلافاصله بعد از پخت مصرف کنید.

مواد غذایی پخته شده را هر چه زودتر مصرف کنید. هنگامی که غذای پخته، در حرارت معمولی (اتاق) بماند، میکروب ها در آن رشد می کنند. هر چه این مدت طولانی تر باشد، خطر آلودگی مواد غذایی بیشتر خواهد بود.

٦ ـ باقی مانده غذاهای پخته شده را بلافاصله خنک و نگه داری کنید

برای نگهداری غذاهای پخته شده یا آنها را در یخچال قرار دهید، یا داغ نگهداری کنید؛ به ویژه وقتی که می خواهید آنها را ۴ تا ۵ ساعت بعد از طبخ، مصرف کنید.

غذای گرم را در دمای بیش از ۶۰ درجه سانتی گراد نگهداری کنید. قرار دادن غذای گرم دریخچال، عامل ایجاد بسیاری از بیماری های ناشی از غذا است. غذاهای پخته در یخچالی که بیش از حد پر باشد، به سرعت سرد نمی شوند و زمانی که مرکز غذاها مدتی گرم بماند (بالاتر از ۱۰ درجه سانتیگراد)، میکروب ها در آن رشد می کنند و موجب بروز بیماری می شوند.

غذای سرد را در دمای ۴ درجه سانتی گراد یا پایین تر قرار دهید.

غذاهای فاسد شدنی را بیشتر از ۲ ساعت در دمای اطاق رها نکنید زیرا در دمای اتاق باکتری های خطرناکی رشد می کنند. غذاهای فاسد شدنی را در ظروف کم عمق یا کیسه محکم بپوشانید و بلافاصله سرد یا منجمد کنید.

بهتر است غذای کودک را برای یک وعده تهیه کنید.

۷ ـ غذاهای پخته را قبل از مصرف دوباره کاملاً داغ کنید.

برای استفاده ی مجدد غذا آن را به طور کامل حرارت دهید. این روش بهترین راه برای از بین بردن میکروب هاست. چون نگه داری در یخچال، میکروب ها را از

بین نمی برد، بلکه تنها از رشد آنها جلوگیری می کند. حرارت دادن زمانی مؤثر است که تمام قسمت های غذا به طور یکنواخت داغ شود.

تهیه مواد غذایی سالم

این روزها کمبود وقت و شرایط ویژه زندگی انسانها این امکان را به آنها نمی‌دهد که وقت کافی صرف شناخت موادغذایی مناسب و انتخاب یک برنامه غذایی مناسب کنند. اما همه مشکل در این مساله خلاصه نمی‌شود، زیرا همان موادغذایی که با قیمت گران و صرف وقت بسیار در آشپزخانه تبدیل به غذای مصرفی می‌گردند نیز شرایط سالم و ویژگیهای یک غذای کاملاً بهداشتی را ندارند. در سالهای گذشته وقوع بیماریهای ناشی ازموادغذایی نه تنها در کشورهای در حال توسعه با فقر بهداشتی بلکه در کشورهای توسعه یافته با استانداردبالای بهداشتی نیز رو به افزایش بوده است و این در حالی است که اصولاً بیان آمار و اطلاعاتی دقیق درکشورهای در حال توسعه بسیار مشکل است. غذا عاملی است که می‌تواند به خاطر ماهیت خود بسیاری ازعوامل بیماری‌زا را حمل نموده و خود نیز شرایط رشد این عوامل را فراهم آورد، به همین لحاظ و همچنین به‌خاطر نقش مهم موادغذایی در تامین سلامت، رشد و نمو انسان، لازم است به مسأله موادغذایی و ارتباط آن بامحیط و عوامل جانبی تأثیرگذار بر آن به دقت توجه شود. امروزه با توجه به بروز مشکلات عدیده‌ای که مصرف موادغذایی آلوده به وجود می‌آورد و همچنین بروز انواع بیماریهای ناشی از آن، توجهی جهانی به‌سمت بهداشت مواد غذایی معطوف گردیده است.

رعایت اصول بهداشت موادغذایی در کلیه مراحل تولید، توزیع، عرضه و مصرف عاملی است که از بروز بسیاری از بیماریها جلوگیری می‌نماید. در همین راستا سازمانهای بین‌المللی، منطقه‌ای و ملی که به نحوی با مسأله موادغذایی سر و کار دارند اقدام به تهیه، تدوین و انتشار دستورالعمل ها و راهنمایی ها برای مصرف مواد غذایی توسط گروههای مختلف جوامع نموده‌اند. این امر با تأکید بیشتر بر گروه های

آسیب‌پذیر شامل‌افراد مسن، نوزادان و کودکان و زنان باردار صورت می‌پذیرد.
در همین زمینه سازمان جهانی بهداشت در مجموعه‌ای، اصول پایه و ضروری را جهت تهیه موادغذایی سالم و بهداشتی برای کودکان و نوزادان انتشار داده است که توجه به مفاد آن و رعایت کلیه موارد آن بخصوص‌توسط مادران می‌توانند تا حد زیادی تأمین‌کننده بهداشت موادغذایی مورد مصرف نوزادان و کودکان و درنهایت تأمین سلامت آنان باشد.

۱ـ توجه کنید پخت موادغذایی به طور کامل صورت گیرد:

بسیاری از موادغذایی خام بخصوص گوشت، شیر نجوشیده و سبزیجات اغلب میکروبهای بیماری‌زا دارند. پختن موادغذایی به طور کامل باعث می‌شود این میکروبها از بین بروند. برای این منظور، تمام قسمتهای ماده غذایی باید به دمای حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد برسد.

۲ـ حتی‌الامکان از نگهداری موادغذایی پخته شده، خودداری کنید:

غذا را برای نوزادان و کودکان به صورت تازه تهیه کنید و آن را پس از خنک شدن در اسرع وقت به کودک‌بدهید. باقیمانده غذایی که برای مصرف نوزادان و کودکان تهیه می‌شود ترجیحاً نباید نگهداری گردد. اگرامکان آن نیست که در هر وعده برای کودکان غذا تهیه نمایید، غذا را فقط برای وعده بعدی نگه دارید. در طی این‌مدت غذا یا باید در سرما نگهداری گردد (در دمای زیر ۱۰ درجه سانتیگراد) یا اینکه گرم نگه داشته شود (۶۰درجه یا بیشتر) اگر می‌خواهید غذای وعده قبل را به کودک بدهید، باید مجدداً آن را گرم کنید. در این حالت هم‌تمام قسمتهای ماده غذایی باید به دمای حداقل ۷۰ درجه سانتیگراد برسد.

۳ـ از تماس بین موادغذایی خام و پخته شده جلوگیری کنید:

مواد غذایی خام اگر کوچکترین تماسی با مواد غذایی پخته شده پیدا کنند باعث آلوده شدن آنها می‌شوند. آلوده‌شدن می‌تواند به طور مستقیم باشد. مثلاً وقتی که موادغذایی خام و پخته با هم مستقیماً تماس پیدا کنند.

همچنین آلوده شدن می‌تواند از راه غیرمستقیم باشد برای مثال انتقال آلودگی از طریق دستها، حشرات، ابزار و سطوح کثیف. بنابراین دست ها باید پس از هر بار کار کردن با مواد غذایی حساس و فسادپذیر مانند گوشتها شسته شود. ابزار کاری که با موادغذایی خام در تماس هستند نیز قبل از استفاده برای موادغذایی پخته شود، باید به دقت شسته شوند.

اگر به غذای پخته و آماده مصرف، هر ماده غذایی دیگری افزوده گردد، ممکن است مجدداً باعث انتقال میکروبهای بیماری‌زا به آن غذا شود. در این موقع کل ماده غذایی باید مجددا به طور کامل پخته شود و حرارت ببیند.

٤ ـ میوه‌جات و سبزیجات را بشویید.

میوه‌جات و سبزیجات مخصوصاً اگر به صورت خام به بچه‌ها داده شوند، باید به دقت سالم‌سازی (شستشو، انگل‌زدایی و ضدعفونی) شوند. تا آنجا که امکان دارد سعی کنید پوست میوه‌جات و سبزیجاتی مانند هویج را بگیرید. در مواقعی که احتمال دارد سبزیجات و میوه‌جات آلودگی شدید داشته باشند (مثلاً هنگامی که از فاضلاب تصفیه نشده برای آبیاری محصول و تقویت خاک استفاده می‌شود) باید در صورت امکان آنها را پوست‌گیری کرد و در غیر اینصورت باید قبل از مصرف آنها را به طور کامل پخت.

٥ ـ از آب سالم استفاده کنید:

آبی که برای تهیه و پخت موادغذایی به کار می‌رود از لحاظ سالم بودن به همان اندازه اهمیت دارد که سالم‌بودن آب برای نوشیدن با اهمیت است.

آبی که برای مواد غذایی به کار می‌رود باید جوشانده شود مگر آنکه ماده غذایی مورد نظر پس از افزودن آب به آن پخته شود(مانند برنج) به یاد داشته باشید یخی که از آب غیرسالم تهیه می‌شود نیر ناسالم وغیربهداشتی است.

٦ ـ دست ها را به طور مرتب بشویید:

قبل از شروع کار و توزیع غذا و بعد از هر دفعه استفاده از مواد غذایی، هنگامی که کودک خود را تمیز می‌نمایید، دستهای خود را نیز کاملاً بشویید.

۷ـ تا حد ممکن از تغذیه نوزادان با بطری خودداری نمایید:

برای تغذیه کودک خود از فنجان استفاده کنید. توجه داشته باشید که معمولاً تمیز کردن پستانک به صورت کامل انجام نمی‌گیرد. فنجان، قاشق، ظروف و سایر وسایل که برای تغذیه نوزاد به کار می‌روند باید بلافاصله پس از استفاده به صورت کامل تمیز گردند.

اگر از بطری برای تغذیه کودک خود استفاده می‌کنید و ناچار به انجام این کار هستید، باید پس از هر بار استفاده، بطری را در آب بجوشانید.

۸ـ مواد غذایی را از دسترس موجودات موذی و بخصوص حشرات و جوندگان دور نگه دارید:

توجه داشته باشید که حشرات و جوندگان و سایر حیوانات دارای میکروبهای بسیار هستند که می‌توانند عامل‌بیماریهای زیادی باشند، و از طریق آلوده شدن موادغذایی، شما و کودک شما را بیمار خواهند کرد.

۹ـ موادغذایی را حتما در یک محل مطمئن نگهداری کنید:

توجه داشته باشید که مواد سمی و شیمیایی را در ظروفی که با برچسب های ویژه مشخص شده‌اند و به صورت جدا از ظروف موادغذایی نگهداری کنید. برای اینکه مواد غذایی دور از دسترس حشرات موذی و جوندگان باشند باید از ظروف دردار استفاده نمایید. توجه داشته باشید ظروفی که قبلاً در آنها مواد شیمیایی نگهداری کرده‌اید نباید برای استفاده و نگهداری مواد غذایی به کار روند.

۱۰ـ محوطه‌ای که در آن مواد غذایی تهیه می‌شوند را کاملا تمیز نگهدارید:

هرگز از یاد نبرید که سطوحی که برای تهیه مواد غذایی از آنها استفاده می‌شوند، مستعد پرورش میکروبهای بیماری‌زا هستند. پس بهتر است پس از هر بار تهیه مواد غذایی، محل مورد نظر را تمیز کرده و آن را به صورت‌کامل ضدعفونی نمایید.

۱۱ـ شرایط روحی مناسب را به هنگام استفاده از مواد غذایی فراموش نکنید:

این نکته مهم و اساسی را همواره و در هر شرایطی به خاطر داشته باشید که شرایط روحی شما و دوری از هرگونه آشفتگی و استرس به هنگام صرف مواد غذایی به همان اندازه اهمیت دارد که تهیه مواد غذایی سالم‌اهمیت دارند. در حقیقت خطر

استفاده از مواد غذایی در حالی که شرایط روحی مناسبی ندارید یا به شدت دچار استرس هستید همان قدر مضر است که استفاده از مواد غذایی فاسد به بدن شما ضرر می‌زند.

طبقه‌بندی غذاها

غذاها به چند گروه عمدهٔ پروتئینی، نشاسته‌ای، چربی و اسیدی تقسیم می‌شوند. گوشت، ماهی، مرغ، تخم‌مرغ، پنیر، لبنیات، انواع لوبیا، گردو و بادام از غذاهای پروتئینی هستند که دارای ازت و ترکیبات مختلف اسیدی هستند و بخش زیادی از آنها در بدن تجزیه شده و سپس از راه خون به اعضاء بدن می‌رسند. پروتئین، در بدن ذخیره نمی‌شوند. اگر کسی دچار کمبود آن باشد، کبد و کلیه‌ها آن را تأمین می‌کنند. گروه دوم، غذاهای سرشار از نشاسته مثل غلات، حبوبات، سیب‌زمینی، کدو و موز هستند که در بدن، حرارت و انرژی ایجاد می‌کنند. این نوع غذاها کربن، ئیدروژن، اکسیژن و مواد فرعی دارند.

گروه سوم، غذاهای چرب مثل آووکادو، کره، پنیر، مارگارین، مایونز و روغن‌های نباتی و حیوانی هستند. این گروه در آب غیرمحلول و در الکل حل می‌شوند. چربی متشکل از نشاسته، کربن، ئیدروژن و اکسیژن است، اما اکسیژن چربی از نشاسته کمتر است و به همین جهت برای تبدیل شدن به انرژی، اکسیژن زیادی از بدن می‌گیرد و حرارت زیادی در بدن ایجاد می‌کند. چربی‌هائی که در غذا مصرف می‌شوند، کره، پیه، دنبه، روغن زیتون، روغن کنجد و سایر دانه‌های نباتی هستند. یک گرم چربی ۹ کلیو کالری حرارت تولید می‌کند. حال آنکه یک گرم نشاسته ۴ کالری حرارت ایجاد می‌کند و به همین جهت توصیه می‌شود در فصل تابستان و در مناطق گرم، از خوردن چربی پرهیز کنید.

غذاهای اسیدی شامل مرکبات، آناناس، توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی، سرکه و ... هستند که ویتامین و املاح معدنی فراوان دارند و به هضم غذا، تقویت استخوان‌ها، حفظ شادابی پوست و دفع سموم بدن کمک می‌کنند.

بهترین ترکیبات غذائی

عدم استفاده از ترکیب‌هائی که می‌توانند در کنار یکدیگر به غذائی کامل، مفید و مقوی تبدیل شوند، از دیگر مسائلی است که در فرهنگ تغذیه رعایت نمی‌شود. به طور مثال اغلب ما از تأثیر ترکیبات میوه‌های اسیدی با گردو، بادام یا شیر اطلاع نداریم. مصرف این مواد در کنار یکدیگر در درمان رماتیسم، تقویت معده، دفع انواع سنگ‌های کبدی، تقویت قوای عصبی، کمک به هضم غذا و انتقال فسفر، آهن، کلسیم، پتاسیم و منیزیم مؤثر واقع می‌شوند.

همان‌طور که مصرف سبزی‌ها با انواع پروتئین‌ها اعم از گوشت، مرغ، تخم‌مرغ، و پنیر علاوه بر افزایش قد و وزن، رشد استخوان‌ها و سلامت دندان‌ها در سنین رشد به ساخت سلول و بافت ماهیچه‌ای کمک می‌کند و ویتامین‌های **C**، **B**، **A** و **K** را که در انواع سبزی‌ها وجود دارد، به بدن می‌رساند. ترکیب غذاهای نشاسته‌ای با سبزی‌ها نیز انواع ویتامین‌ها را به بدن انتقال می‌دهد. ترکیباتی چون نان، سیب‌زمینی، برنج، کدو و موز مقادیر زیادی فسفر، آهن، کلسیم و منیزیم را وارد بدن می‌کنند. ترکیب غلات یا حبوبات با سبزی‌ها نیز سرشار از ویتامین هستند. نباتات سبز، مواد معدنی بسیاری از قبیل آهن، کلسیم و فسفر دارند و در بدن ترکیبات قلیائی تولید کرده و به گوارش غذا کمک می‌کنند. این دسته به واسطه ی ویتامین زیادی که دارند سودمند به شمار می‌روند و در ترکیب با غلات یا حبوبات که محصولات زراعی و مکمل سبزی‌ها هستند، نشاط و شادابی فراوانی به‌وجود می‌آورند.

از این ترکیبات، نشاسته‌ها و چربی‌ها به دو گروه خوب (بی‌ضرر) و بدهضم تقسیم می‌شوند.

روش پخت غذاها

پخت غذا عبارت است از فرآیند شستن، آماده کردن و ترکیب مواد غذائی و حرارت دادن به آن. این تعریف را اکثر کسانی که دستی در طبخ غذا دارند، می‌دانند. غافل از آنکه روش پخت غذا در حفظ مواد مغذی، افزایش کیفیت و طعم و سلامتی آن تأثیر دارد و برای تهیه ی غذائی که همه ی ویژگی‌های بالا را داشته باشد، باید

نکاتی از مرحله ی خرید، نگهداری، پاک کردن، شستن، خرد کردن و تهیه ی مواد غذائی رعایت شود. نگهداری از روغن و چربی در یخچال، به حفظ سلامت آن کمک می‌کند. پختن سیب‌زمینی و سبزی‌های دیگر مثل کلم، کدو، هویج با پوست و خوردن پوست آنها برای بدن مفید است.

وقتی حبوبات را در آب خیس می‌کنید، با همان آب، آن را بپزید. در آب غلات و حبوبات ویتامین و مواد معدنی فراوانی وجود دارد.

سبزی‌ها را خام بخورید، در غیر این صورت آنها را بخارپز کنید. چون پختن طولانی مدت سبزی‌ها باعث از بین رفتن ویتامین‌های موجود در آن می‌شود. هیچ وقت غذا را در ظرف یا کاغذهای آلومینیومی نپزید. مواد آلومینیوم پس از داغ شدن، جذب غذا می‌شوند و این برای بدن مضر است.

شرایط خوردن غذا برای کنترل وزن

خوردن غذا اگرچه برای تأمین مواد مورد نیاز بدن ضروری و اجتناب‌ناپذیر است، اما شاید دیده باشید که بسیاری هنگام صرف غذا یا به شکل تلفنی یا حضوری مشغول گفت‌وگو هستند، به مطالعه یا انجام کار اداری خود ادامه می‌دهند، برای انجام کارهای شخصی یا امور دیگران از این اتاق به آن اتاق می‌روند و زمانی را صرف خوردن غذا نمی‌کنند. این افراد در هنگام بلعیدن غذا آرامش ندارند و متأسفانه اغلب در این شرایط ناهمگون، به کاهش یا افزایش وزن مبتلا می‌شوند. آنها از غذا خوردن که حق طبیعی هر فرد است، لذتی نمی‌برند.

از مهمترین شرایط تغذیه ی مناسب آن است که حداقل سی دقیقه وقت برای آن اختصاص داده شود تا این کار با آرامش و در فرصت کافی انجام شود. از دیگر مواردی که می‌تواند به بلع و هضم غذا آسیب بزند و مانع لذت بردن فرد از تغذیه شود، ایستاده غذا خوردن است. تغذیه ی مناسب باید در مکان معین و مناسب و آرامش‌بخش انجام شود. قبل از خوردن اولین لقمه، یک دقیقه تأمل جایز است. ضمن اینکه خوردن غذا در ظرف بزرگ باعث می‌شود که بیش از حد غذا بخوریم. اگر بعد از بلعیدن هر لقمه، یکی دو دقیقه استراحت داشته باشیم، انرژی زیادی صرف

نمی‌شود. سر میز یا سر سفره باید حواستان فقط متوجه غذا خوردن باشد. در موقع صرف غذا، تماشای تلویزیون، صحبت کردن با تلفن یا گفت‌وگوی حضوری باعث اختلال در بلع و هضم غذا می‌شود.

اینکه قبل از اتمام غذا، یکی دو لقمه در بشقاب باقی بماند، روش خوبی برای کنترل وزن است. غذا خوردن در هنگام عصبانیت یا فشار عصبی نیز باعث ایجاد سموم مضر در بدن می‌شود و به‌طور قطع نمی‌تواند مفید واقع شود. غذا خوردن در فضائی آرام باعث تمدید اعصاب می‌شود و انرژی رفته را به بدن برمی‌گرداند. ضمن اینکه هیچ وقت نباید بعد از کار یا ورزش زیاد، بلافاصله غذا بخوریم. همان‌طور که وقتی مریض هستیم، باید غذاهای سبک مصرف کنیم و اجازه بدهیم بیماری از بدن بیرون برود. گرسنگی طولانی مدت و مکرر باعث ضعف در بدن و ایجاد مشکلات گوارشی می‌شود. پس هیچ‌گاه گرسنگی را نادیده نگیریم و از طرفی همیشه وقتی گرسنه هستیم، غذا میل کنیم. جویدن باعث هضم سریع غذا می‌شود. به‌خصوص مواد نشاسته‌ای که باید ۲۵ مرتبه قبل از قورت دادن جویده شوند. سبزی‌ها، سریع‌تر از دیگر مواد غذائی در بدن گوارش می‌شوند. پس از صرف یک وعده غذای سنگین می‌توان در وعده ی غذائی بعدی از سبزی‌های تازه و خام استفاده کرد. این کار استراحتی به دستگاه گوارش می‌دهد. ضمن اینکه برای حفظ سلامتی بدن همیشه باید در برنامه ی غذائی خود ۸۰ درصد میوه و سبزی و ۲۰ درصد غذای پروتئینی و نشاسته‌ای بگنجانیم تا اندامی موزون، پرانرژی و سالم داشته باشیم.

بدن برای هضم و گوارش غذاها مدت زمانی را فعالیت انجام می‌دهد. حال آنکه میوه‌ها و سبزی‌های تازه و خام سریع‌تر جذب بدن می‌شوند و ویتامین‌ها و املاح مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند.

ترکیب غذاها در کنار هم

در مهمانی‌ها یا حتی در اغلب وعده‌های غذائی که اعضا خانواده به‌صورت خودمانی حضور دارند، چند نوع غذای ناهمگون در سر میز غذا دیده می‌شود.

مصرف ترکیبات متناقض نه تنها انرژی مورد نظر را به بدن نمی‌رساند بلکه آسیب‌هائی را متوجه انسان می‌کند و بیش از آنکه مفید واقع شود، به بدن صدمه می‌زند. به‌طور مثال مصرف چند غذای انباشته از پروتئین در یک وعده ی غذائی، بسیار سنگین و بدهضم است. همان‌طور که غذاهای انباشته از پروتئین و نشاسته، غذاهای پروتئینی و چرب، غذاهای اسیدی و پروتئینی و انواع شکر و شیرینی با پروتئین باید در دو وعده ی جداگانه خورده شوند. مصرف این ترکیبات در کنار هم ایجاد سوء هاضمه می‌کند. آب خنک و انواع نوشیدنی‌ها از ملزومات هر سفره یا میز غذا هستند. حال آنکه در موقع صرف غذا باید از نوشیدن آب و نوشابه اجتناب کرد. خوردن غذاهای نشاسته‌ای به افزایش وزن منجر می‌شود. باید سعی کنیم بیش از یک غذای نشاسته‌ای در روز نخوریم و غذاهای نشاسته‌ای و اسیدی را جداگانه در دو وعده مصرف کنیم. شیر از نوشیدنی‌های بسیار مفید و مغذی و کامل است که خوردن یک لیوان آن می‌تواند یک وعده ی غذائی محسوب شود. اما شیر را باید به تنهائی یا در کنار میوه‌های اسیدی مصرف کرد تا ضمن حفظ کلسیم و مواد مغذی موجود در آن، گوارش آن نیز به آسانی انجام گیرد.

بعضی از میوه‌ها مثل هندوانه یا خربزه به‌دلیل ویژگی‌هائی که دارند باید به تنهائی مصرف شوند. خوردن این میوه‌ها با غذا یا در کنار ترکیبات دیگر توصیه نمی‌شود. همان‌طور که دسرها را می‌توان با سالاد فصل ترکیب کرد تا خوردن آن نشاط و انرژی بیشتری را به بدن انتقال دهد.

عوامل خطرساز و تضعیف‌کننده

همان‌طور که می‌دانید تنها مصرف مواد غذائی نمی‌تواند به بدن نیرو وارد کند و مقاومت آن را در برابر بیماری‌ها و فشارها بالا ببرد. بلکه عوامل زیادی مثل ترکیبات غذا و شرایط غذا خوردن برای کنترل وزن هم در این مسئله دخیل هستند. از دیگر این عوامل این عوامل می‌توان به چند مورد اشاره کرد:

پرخوری: ضمن اضافه شدن وزن و افزایش چربی‌های اضافی، باعث بیماری‌هائی مثل فشارخون، قند، چربی و مسمومیت خون در بدن می‌شود.

مشروبات الکلی: سلول‌های مغزی و ویتامین‌های موجود در غذا را از بین می‌برد و با گشاد کردن عروق، باعث تضعیف قلب و سیستم عصبی می‌شود.

داروها:

اگرچه مصرف دارو برای درمان بیماری‌ها مفید است ولی هر داروئی عوارض جانبی خاص خود را به جا می‌گذارد، انرژی سالم بدن را نابود و توانائی مبدلی را جایگزین آن می‌کند.

چای و قهوه و شکر:

عملکرد آنها مثل دارو بوده و انرژی را بیهوده هدر می‌دهند.

آلودگی محیط:

آلودگی و مواد شیمیائی موجود در هوا، آب و غذا مسمومیت غذائی ایجاد می‌کند و ارزش مواد غذائی را از بین می‌برد.

کمبود اکسیژن: تنفس عمیق، خون را اکسیژنه و قلیائی می‌کند و انرژی مثبتی را به بدن انتقال می‌دهد.

آشفتگی‌ها:

نارضایتی از شغل و زندگی مشترک و انواع نارضایتی‌ها، اضطراب، دلواپسی، ترس، عمگینی و حسادت ایجاد می‌کند، سلامتی را به خطر می‌اندازد و فرد را ضعیف و نامقاوم می‌سازد.

آسیب‌دیدگی:

رفتارهای خطرناک در هنگام کار، رانندگی، ورزش یا تفریح می‌تواند مشکلاتی را به‌وجود آورده و باعث شکستگی یا آسیب‌دیدگی اعضاء بدن شوند. هشیاری و مراقبت از اندام‌ها برای حفظ روحیه و جلوگیری از فشارهای روانی و هزینه‌های درمانی نیز از مهمترین عواملی است که نقش آن در شادابی فرد، کمتر از تغذیه ی مناسب نیست.

عوامل مفید برای حفظ تندرستی

همان‌گونه که ذکر شد مصرف مواد غذائی مفید به تنهائی نمی‌توانند ضامن سلامتی باشند و برای ایجاد یک وضعیت مناسب و تقویت قوای بدن باید نکاتی رعایت شود که به ذکر مواردی از آن می‌پردازیم:

رژیم غذائی: به اندازهٔ کافی غذا خوردن و رعایت اینکه قبل از سیر شدن، از خوردن پرهیز کنیم؛ باعث ایجاد تناسب اندام می‌شود. ضمن اینکه انتخاب ترکیبات غذائی که بیشتر از سبزی‌ها و میوه‌های تازه و پروتئینی باشد نیز به تندرستی کمک می‌کند.

ترک عادات بد: پیش از این، مواد مضر و ترکیبات غلط غذائی و شرایط نامناسب تغذیه ذکر شد که ترک این عادات برای سلامتی مفید است.

ورزش: انجام حرکات نرمشی به مدت بیست دقیقه در روز به هضم غذا، گردش خون و شادابی بدن کمک می‌کند.

خواب: برای تعمیر و تقویت پوست و اعصاب بسیار مفید است، انرژی‌بخش است و به نمک قلیائی بدن می‌افزاید.

روزه: روزه گرفتن و تحریم بعضی از مواد غذائی برای استراحت دادن به دستگاه گوارش فواید زیادی دارد و بهترین نوع آن اینکه یک هفته تا ده روز فقط سبزی و میوه مصرف کنیم تا سموم بدن دفع شود.

حمام: حمام سونا باعث تعریق زیاد و دفع سموم بدن از طریق پوست می‌شود و چربی‌های اضافی را دفع می‌کند. دوش گرفتن با آب گرم یا سرد هم برای ایجاد نشاط و سلامتی فایده‌های بسیاری دارد.

ماساژ: این کار فشار روی عضلات و اعصاب را کاهش می‌دهد و باعث تسکین و آرامش می‌شود. فکر کردن به لحظه‌های شاد و مثبت در زمانی که ماساژ انجام می‌شود، نیروی فرد را افزایش می‌دهد.

حمام آفتاب:

بدن به نور آفتاب نیاز دارد. بخش زیادی از ویتامین D در اثر تابش نور خورشید به اندام‌ها می‌رسد که برای تقویت استخوان‌ها ضروری است. حمام آفتاب در کنار دریا یا در حیاط خانه به مدت ۲۰ دقیقه در روز مفید به نظر می‌رسد. حال آن که اگر این مدت افزایش پیدا کند، نور آفتاب می‌تواند برای پوست بدن زیان‌آور باشد.

تقلب در مواد غذایی

تقسیم‌بندی انواع تقلب درمواد غذایی براساس میزان خطر آن برای مصرف‌کننده انجام می‌شود و بر این اساس تقلبات به دو صورت خطرناک و کم‌خطر تقسیم می شود به عنوان مثال: افزایش نشاسته به ماست که به منظور قوام بیشتر آن انجام می‌شود یک تقلب است ولی خطری برای سلامت مصرف‌کننده نخواهد داشت در صورتیکه استفاده از یک رنگ سبز صنعتی برای زیبا ساختن محصولی مثل خیارشور به طور مستقیم سلامت مصرف‌کننده را مورد خطر قرار می‌دهد.

شناسایی وکشف تقلب:

اساس کارشناسایی مواد غذایی درشکل طبیعی و بدون تقلب و بعد مقایسه مواد غذایی مشکوک با مشخصات نمونه طبیعی است. بنابراین از قبل مشخصات مواد طبیعی موجود در انواع مواد غذایی باید به وسیله کارشناسان مشخص شود و برای ماده طبیعی حداقل و حداکثری تعیین گردد، اگر غذای مشکوک به تقلب بود عوامل مورد نظر را در آزمایشگاه اندازه‌گیری کرده و با مشخصات طبیعی مقایسه می‌کنند اگر متفاوت بود احتمال تقلب وجود دارد.

برخی از معمول‌ترین تقلبات مواد غذایی:

چای:

چای از نقطه نظر مواد رنگ‌دهنده و طعم‌دهنده تقلبی همواره مورد استفاده سودجویان قرار گرفته است حتی تفاله‌های خشک شده چای از قهوه‌خانه و ... جمع‌آوری شده و با رنگ و طعم مصنوعی و غیرمجاز تغییر و به نام چای مرغوب به مصرف‌کننده بی‌اطلاع عرضه می‌شود. بهترین آزمون برای تشخیص چای تقلبی، ریختن مقداری از آن در آب سرد است چای طبیعی و مرغوب در آب سرد رنگ نداده وطعم آب سرد را چندان تغییر نمی‌دهد.

زردچوبه:

موادی نظیر آرد یا نان خشک، پوسته پسته، گل‌افرا و زردچوبه را با یکدیگر مخلوط کرده و به عنوان زردچوبه می‌فروشند.

شیر و ماست:

رایج‌ترین تقلباتی که ممکن است در شیر صورت بگیرد شامل افزودن آب، افزودن محلول نشاسته، مخلوط کردن شیر خشک حل شده به شیر و اضافه کردن جوش‌شیرین و مزمل (برای پنهان کردن فساد) می‌باشد، چون با اضافه نمودن آب حالت و رنگ شیر چندان تغییری نمی‌کند بنابراین برخی فروشندگان سودجو مقداری آب به شیر اضافه می‌کنند و برای این که غلظت آن نیز در حد طبیعی باقی بماند مقداری نشاسته نیز به آن اضافه نموده تا به سادگی قابل تشخیص نباشد. برای مخفی ماندن فساد شیر برخی فروشندگان یا دامداران مقداری جوش‌شیرین به شیر فاسد اضافه می‌کنند که موجب خنثی شدن اسیدهای حاصله از میکروب ها می‌شود و به این ترتیب شیر در اثر حرارت ترومبوز عروقی (لخته شدن خون) لخته نمی‌شود و فساد آن مخفی می‌ماند. در مورد ماست علاوه بر احتمال تقلب در شیر مورداستفاده برای تولیدکنندگان امکان افزودن موادی برای افزایش قوام ماست وجود دارد. یک شیوه تقلب افزودن نشاسته برای افزایش قوام است که با اضافه کردن ید و با نشان دادن رنگ آبی می‌توان در برخی موارد این تقلب را شناسایی

کرد. درمواقعی که از نشاسته استفاده می‌شود ماست زودتر ترش می‌شود که برای جلوگیری ازاین عمل به آن جوش‌شیرین اضافه می‌کنند در این حالت ماست به علت افزایش PH (کاهش اسید سیتی) زمینه مناسبی برای رشد میکروب های بیماری زا فراهم می‌آورد. گاهی اوقات هم، چنانچه شایع است برای نشان دادن چربی ماست ممکن است از انداختن یک دستمال کاغذی بر روی سطح کاسه یا سطل ماست استفاده شود.

کشک

کشک یا به صورت خشک و یا به صورت مایع عرضه می‌شود.تقلبات اصلی کشک اضافه کردن آرد به محصول می‌باشد که در چنین شرایطی کشک مایع تولید شده به اندازه کافی اسیدی نیست، یکی از عوامل اصلی ایجاد خطر مسمومیتهای کشنده مانند بوتولیسم بر اثر مصرف این ماده غذایی به صورت سنتی و غیرپاستوریزه می‌باشد. ضمنا در مواردی برای تولید کشک تقلبی از آرد و نمک و روغن‌نباتی و گل سفید و... استفاده می‌کنند.

کره:

یکی از تقلبات احتمالی کره مخلوط کردن آن با روغن‌های نباتی است که البته تشخیص آن نیاز به تجربه و دقت بیشتری دارد و همچنین اضافه کردن آب در آن به منظور افزایش وزن می‌باشد. عده‌ای از متقلبین برای بالا بردن وزن کره مقداری آب و یاآب با کازئین «جاذب رطوبت» و نمک به آن اضافه می‌کنند، بدین ترتیب که آب نیم‌گرم را با کره مالش می‌دهند و یا آب را با کره در دستگاه مخلوط کرده بدین ترتیب مقدار آب کره گاهی از ۲۰ درصد تا ۴۰ درصد افزایش می‌یابد. بدین ترتیب وزن آب و کازئین و نمک به وزن کره اضافه می‌شود و از مقدار چربی آن کاسته می‌شود، بنابراین مطمئن‌ترین راه مصرف محصولات لبنی استفاده از فرآورده‌های پاستوریزه یا استریلیزه آن می‌باشد.

فلفل:

موادی را مانند خاک اره نرم، پودر پوست گردو و فندق، آرد نخودچی، پودر هسته خرما، تفاله زیتون به عنوان ماده پایه و برای تندی و رنگ قرمز آن، مقداری فلفل رنگی و یا خردل سیاه اضافه می‌کنند برای تشخیص تفاله زیتون در فلفل مقداری آب و گلیسیرین را به نسبت مساوی مخلوط کرده و مقداری از پودر فلفل مشکوک را به آن افزوده و به

خوبی مخلوط می‌کنیم در این حالت تفاله زیتون ته نشین می‌شود اما ذرات پودر فلفل روی سطح مایع می‌مانند.

تقلب در زعفران:

قیمت بالای زعفران موجب شده که این ماده مورد تقلب‌های زیادی قرار گیرد. زعفران از پرچم گلهای گیاه زعفران تهیه می‌شود. برای تقلب در زعفران پاره‌ای از متقلبین از پرچم گیاه گلرنگ و گیاههای مشابه استفاده می‌کنند و آن را با زعفران مخلوط می‌نمایند و بعضی دیگر از ریشک‌های اطراف ذرت استفاده کرده و آن را با رنگهای مصنوعی متمایل به رنگ زعفران رنگ می‌کنند، در این تقلب چون ریشه بلال مستقیم و پرچم زعفران انحنا دارد می‌توان به راحتی آن را تشخیص داد. در مورد پودر زعفران نیز از پودر گلرنگ استفاده می‌شود و چون این پودر تقریبا قرمزرنگ است آن را با گرده ذرت مخلوط می‌کنند تا رنگ آن تبدیل شود. ضمنا این امکان وجود دارد که تکه‌های زعفران را روی شعله گاز بوتان قرار داده در این حالت زعفران خالص به رنگ بنفش یا نارنجی در می‌آید که به پتاسیم آن مربوط می‌شود. اما در مورد زعفران تقلبی رنگ زرد ایجاد می‌شود نوع دیگر تقلب در زعفران با رنگ کردن ریشه‌های گوشت صورت می‌گیرد.

تقلب در رب گوجه‌فرنگی:

تقلب در این محصول نیز روشهای متفاوتی دارد. ممکن است افراد سودجو آن را با مقداری پودر کدو یا کدوی پخته و له شده مخلوط کنند و همراه با رب گوجه فرنگی بجوشانند. در پاره‌ای موارد مقداری سیب‌زمینی پخته و له شده به آن می‌افزایند و یا مقداری نشاسته به رب اضافه می‌کنند تا نشاسته مقداری از آب را جذب کند و در نتیجه رب سفت و غلیظ به نظر آید.

تقلب در فرآورده‌های گوشتی:

انواع سوسیس و کالباس، همبرگر از فرآورده‌های گوشتی رایج در کشور هستند، شاید صنایع گوشت بیشترین امکان تقلب را در بین گروههای مختلف مواد غذایی داشته باشند زیرا که مواد اولیه پس از مخلوط شدن و یکنواخت شدن در ظاهر، قابل شناسایی نیستند. فلسفه تولید فرآورده‌های گوشتی در ابتدا این بوده که از مجموعه گوشت و

ترکیبات دیگر، مثل آرد و شیرخشک و سویا و... محصولی به وجود بیاید که علاوه بر انرژی زیادی که برای انجام فعالیت‌های روزمره به وجود می‌آورد، قیمت تمام شده کمتری نسبت به گوشت خالص و در کنار همه اینها، طعم و مزه دلخواهی داشته باشد. تفاوت اصلی در کیفیت و قیمت فرآورده‌های گوشتی در میزان گوشت استفاده شده دراین محصولات و در مرحله بعدی نوع گوشت از نظر تقسیم بندی است، بنابراین اول تقلب می‌تواند استفاده بیشتر از محصولات ارزانتر مثل آرد و سویا و... باشد

تقلب در نان:

اضافه کردن زاج برای سفید کردن سطح نان همانطور که میدانیم نان سفید در پاره‌ای از مناطق دارای طرفداران بیشتری است بنابراین عده‌ای از فروشندگان ناآگاه مقداری زاج به آردهای تیره اضافه می کنند.

تولید غذایی سالم تر از همیشه

در دنیای صنعتی امروز که همه چیز ماشینی و مصنوعی است و حتی مواد غذایی توسط اصول مکانیزه و در مقیاس بزرگ تهیه می شوند، کمیت بالای مواد غذایی توجه به کیفیت را کاهش داده است.

امروزه متخصصان علوم تغذیه بر این باورند که بسیاری از بیماری های غیرواگیر نظیر بیماری های قلبی و عروقی، پوکی استخوان، کم خونی و... بستگی کامل به غذایی دارند که مردم جامعه مصرف می کنند.

در این میان باید چاره ای اندیشید تا بتوان کیفیت غذاهای صنعتی را به کیفیت غذاهای خوش طعم و طبیعی زمان های قدیم بازگرداند. یکی از راهکارهایی که می توان به این مهم دست یافت، غنی سازی به معنی اضافه کردن مواد مغذی به صورت هدفدار به یک فرآورده غذایی است.

حاصل این روند ایجاد غذایی است که می توان برای مقاصد خاص تغذیه ای و حتی پزشکی از آن بهره گرفت. از میان تمام مواد غذایی که می توان آنها را غنی کرد،

تخم مرغ جایگاه ویژه ای دارد. در طول ۳۰ سال گذشته مصرف تخم مرغ در جهان با نوسانات مختلفی روبه رو بوده است.

دلیل کاهش مصرف تخم مرغ در طول این سالها، وجود تصور منفی ارتباط کلسترول تخم مرغ با بروز بیماری های قلبی و عروقی بوده است.

این تبلیغات سوء باعث شده است تا محققان علوم تغذیه مطالعات وسیع و دامنه داری را در این باره آغاز و میلیون ها دلار را صرف شناخت ارتباط واقعی بین کلسترول تخم مرغ و بروز بیماری های قلبی و عروقی کنند.

در این زمینه باید گفت ملکول کلسترول بر پایه اندازه ذرات و غلظت آنها، به ۲جز کلسترول خوب(**HDL**) و کلسترول بد(**LDL**) تقسیم می شود. همبستگی مثبت بین کلسترول خوب و کاهش وقوع بیماری های قلبی و عروقی به طور کامل به اثبات رسیده است.

نقش منفی ملکول های**LDL** نیز در ارتباط با بروز این بیماری در حضور رادیکال های آزاد بروز می یابد. عوامل مختلفی در بدن منجر به تولید رادیکال های آزاد می شوند. واکنش های مربوط به زنجیره انتقال الکترون، آنزیم های اکسیداتیو، آلودگی هوا و تابش اشعه خورشید ازجمله عواملی هستند که باعث تولید رادیکال های آزاد در بدن می شوند.

در واقع رادیکال های آزاد ملکول هایی با میل ترکیبی بالا هستند که اگر مولکولی مشابه خود را در بدن پیدا نکنند، با سایر ملکول های موجود در سلول واکنش نشان می دهند.

هنگامی که کلسترول در بدن تحت تاثیر رادیکال های آزاد قرار می گیرد، اکسید می شود و ملکول های**LDL** اکسیده شده را در بدن تولید می کند**LDL** . اکسید شده موجب آسیب رساندن به عروق خونی می شود که به دنبال آن مونوسیت ها به طرف عروق جراحت یافته مهاجرت می کنند.

این فرآیند منجر به باریک شدن عروق خونی می شود و در نتیجه بیماری تصلب شرایین بروز می کند. به این ترتیب مشخص می شود کلسترول تخم مرغ به تنهایی

نمی تواند به عنوان یک عامل منفی در بروز بیماری های قلبی و عروقی مؤثر باشد.

این یافته ها منجر شد تا محققان علوم تغذیه و بیوشیمی برای از بین بردن این تصور منفی در مصرف کنندگان تلاش زیادی انجام دهند و از ترکیبات مختلفی به منظور بهبود ارزش تغذیه ای تخم مرغ و کاهش وقوع واکنش های منفی در تخم مرغ استفاده کنند.

به این ترتیب رویکرد اختصاصی در صنعت تولید تخم مرغ به وجود آمد. از دستاوردهای باارزش این رویکرد، تحقیقات مختلفی بود که در ارتباط با غنی سازی تخم مرغ مطرح شد.

روش تازه برای بسته بندی آجیل

یک گروه از پژوهشگران دانشگاه فلوریدا موفق شده اند، روش جدیدی را تکمیل کنند که می تواند کوچکترین ذرات انواع آجیل را درمواد غذایی مشخص سازد. وجود ذرات کوچک انواع آجیل ها نظیر بادام کوهی در مواد غذایی گوناگون از شیرینی ها گرفته تا لبنیات نظیر پنیر و ماست، موجب می شود که جان افرادی که به این نوع آجیل ها حساسیت دارند و بدون توجه، یک ماده غذایی را مصرف کرده اند در معرض خطر جدی قرار گیرد.

از سوی دیگر، صنایع غذایی نیز به واسطه آنکه برخی ذرات ریز آجیل ها درهنگام تولید موادغذایی مختلف یا بسته بندی آنها، به محصولات دیگر راه یافته که در حالت عادی باید عاری از آجیل ها باشند، ناگزیر می شوند، یا محصولاتی را که به بازار عرضه کرده اند از بازار جمع کنند و یا بر روی همه یا اغلب محصولات غذایی خود این هشدار را درج کنند که ممکن است این محصول آغشته به ذرات کوچک آجیل باشد.

اما درج چنین هشداری به نوبه خود سبب می شود، شمار زیادی از مصرف کنندگان از خرید محصولات دلخواه خود، صرفاً به واسطه وجود احتمال آغشته بودن آنها به این ذرات، محروم شوند. این محرومیت به همان اندازه که برای مصرف کنندگان ناراحت کننده است از نظر اقتصادی برای شرکتهای تولید کننده مواد غذایی زیانبار است.

محققـان دانـشگاه فلوریـدا در جریـان تـلاش بـرای یـافتن راهـی بـرای عـاری سـاختن مواد غذایی از ذرات آجیل، به شیوه ای برای شناسـایی وجـود ایـن ذرات در مـواد غـذایی پی برده اند. این نکته در سال های اخیر برای محققان روشن شده بود که هر یک از آجیـل ها با پروتئین های خاصی همراه هستند. محققان دانشگاه فلوریدا درصدد بودند با استفاده از پرتو گاما و گرم کردن این آجیل ها، پروتئین های حساسیت زای آنها را از بـین ببرنـد. امـا این شیوه با توفیق همراه نبود و به جای آن دریافتند کـه مـی تواننـد از ایـن پـروتئین هـا بـه عنوان علائم مشخصه وجود ذرات آجیلها در مواد غذایی گوناگون، استفاده کنند. به اعتقاد محققانی که به کشف تازه دست یافته اند، می توان با تکمیل ابزار دقیق انـدازه گیـری ایـن پروتئینها، وجود آجیلها را ولو در مقادیر بـسیار انـدک در هـر نـوع مـاده غـذایی مـشخص ساخت و به این ترتیب به نگرانی تولید کنندگان و مصرف کنندگان در خـصوص احتمـال باقی ماندن بقایای این ذرات در مواد غذایی پایان داد.

افزودنی های مجاز!

در تهیه بیشتر محصولات غذایی، دارویی، آرایشی و بهداشتی از افزودنی های شیمیایی متعددی استفاده می شود که اگر به فهرست ترکیبات تشکیل دهنده که روی برچسب ایـن محصولات درج می شود توجه کنید بـه نـام بعـضی از ایـن ترکیبـات یـا در بعـضی مـوارد اصطلاح افزودنی های مجاز برخورد می کنید.

به طور معمول این افزودنی ها برای افزایش کیفیت و بخصوص ماندگاری محصولات اضافه می شود؛ اما نکته مهم این است کـه مقـدار ترکیبـات و مـواد افزودنـی کـه مـصرف می شود در کیفیت محصول اهمیت فوق العاده ای دارد و به همین دلیل اسـت کـه گـاه دو محصول که بظاهر از ترکیبات مشابه تهیه شده اند، کیفیت بسیار متفاوتی دارند.

در گذشته بیشتر غذاها به طور مستقیم از منابع طبیعی تولید و مصرف می شـد و اغلـب بدون هزینه های جانبی به دست مصرف کننده می رسید، اما امروزه برای تهیه محـصولات غـذایی در کارخانـه هـای صـنایع غـذایی از افزودنـی هـای شـیمیایی و مـواد نگهدارنـده ضدمیکروبی استفاده می شود.

اگر چه مصرف کنندگان خواهان کاهش افزودنی های مواد غذایی هستند، اما متخصصان با توجه به امکان زنده ماندن و تکثیر میکروب های بیماری زا در مواد غذایی معتقدند این ترکیبات نگهدارنده ضد میکروبی همراه با عملیات اجرایی مناسب نقش مفیدی در تأمین ایمنی مواد غذایی دارند.

از خواص ترکیبات نگهدارنده ضد میکروبی علاوه بر تأمین ایمنی می توان بر طولانی تر شدن عمر نگهداری مواد غذایی و کاهش ضایعات اشاره کرد.

در عین حال این مواد زیان هایی نظیر سمیت و اثرات نامطلوب روی طعم و عطر نیز دارند؛ بنابر این این پرسش مطرح می شود که استفاده از چه افزودنی هایی و به چه مقدار مجاز است؟

میان دولتهای کشورهای مختلف اختلاف نظرهایی در این مورد وجود دارد، اما به عنوان یک قاعده ساده عمومی در مورد مصرف افزودنی ها توصیه می شود که تولیدکنندگان مواد غذایی از مصرف نیترات سدیم، ساکارین، کافئین، اولسترا،آسولفام پتاسیم و رنگهای مصنوعی خودداری کنند.

دسته بندی مواد غذایی افزودنی

آنتی اکسیدان ها:

موادی هستند که برای جلوگیری از اکسیداسیون چربی ها و روغن های غیر اشباع به مواد غذایی افزوده می شوند.

به طور کلی فرآیند اکسیداسیون بر اثر واکنش اکسیژن موجود در هوا با چربی ها اتفاق می افتد و منجر به تندی ، تغییر طعم و از دست دادن رنگ می شود.

امولسیفایرها:

باعث ترکیب شدن آب و روغن با هم می شوند.

افزایش دهنده های طعم:

موادی هستند که خودشان دارای طعم خاصی نیستند یا طعم اندکی دارند، ولی باعث تشدید طعم طبیعی غذاها می شوند. این مواد اغلب زمانی به کار می روند که مقدار بسیار اندکی از یک ماده طبیعی در محصول باشد.

عوامل تغلیظ کننده:

کربوهیدرات های طبیعی یا اصلاح شده هستند که مقداری از آبی را که در غذا وجود دارد جذب می کنند و باعث غلیظتر شدن آنها می شوند.

عوامل تغلیظ کننده به دلیل مخلوط نگه داشتن ترکیبات پیچیده روغنها، آب ، اسیدها و مواد جامد باعث پایداری غذاهای تولید شده در کارخانه ها می شوند. علاوه بر گروههایی که به آنها اشاره شد طعم دهنده ها، شیرین کننده ها و رنگهای مصنوعی نیز از دیگر گروههای مواد افزودنی هستند که هر یک شامل مواد مختلفی می باشند.

معرفی بعضی افزودنی های مواد غذایی

آسولفام پتاسیم:

یکی از شیرین کننده های مصنوعی است که در بعضی آدامس ها و دسرهای ژلاتینی استفاده می شود و به دلیل بعضی زیان ها نظیر خطر سرطان زایی توصیه می شود که صنایع غذایی از آن استفاده نکنند.

آلژینات:

از عوامل تغلیظ کننده است و به عنوان پایدارکننده کف بستنی ، پنیر و آب نبات استفاده می شود. آلژینات یکی از مشتقات جلبک های دریایی است که باعث حفظ بافت مناسب در فرآورده های لبنی و غذاهای کنسرو شده می شود و تاکنون خطری در استفاده آن دیده نشده است.

آلفاتوکوفرول (ویتامینE):

یک آنتی اکسیدان و نیز یک ماده مغذی است که در روغنهای گیاهی مورد مصرف قرار می گیرد و از تند شدن روغنها جلوگیری می کند. مطالعات نشان داده است که مقادیر زیاد این ویتامین می تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و سرطان کمک کند.

اسید اسکوربیک (ویتامینC):

آنتی اکسیدانی است که به عنوان یک ماده مغذی، پایدارکننده رنگ در آبمیوه ها و گوشتهای نمک سود شده استفاده می شود و از تشکیل نیتروز آمین ها که باعث رشد غده های سرطانی می شوند، جلوگیری می کند.

آسپارتام:

یک شیرین کننده مصنوعی است که معمولاً در غذاهای رژیمی استفاده می شود و در بعضی افراد که به این ماده حساس هستند می تواند ایجاد سردرد یا خواب آلودگی کند و معمولاً توصیه می شود افرادی که از فنیل کتونوری رنج می برند در مصرف مواد غذایی دارای آسپارتام خودداری کنند.

بتاکاروتن:

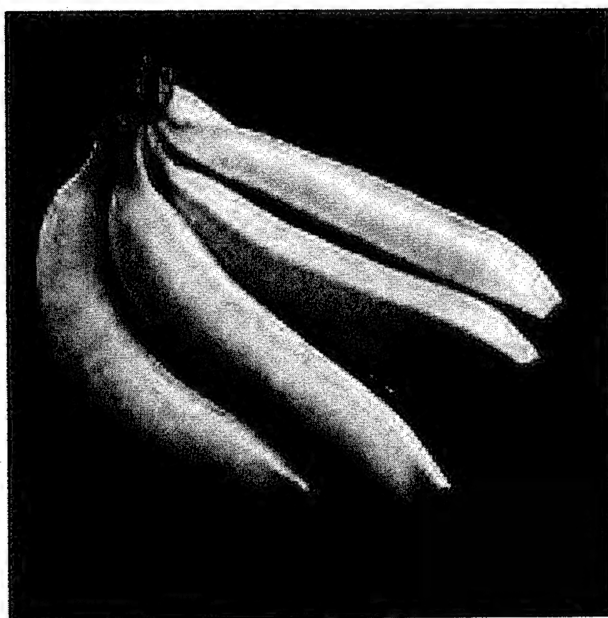
یک رنگ دهنده طبیعی است که در مغز شکلات ها و مارگارین استفاده می شود و بدن می تواند این ماده را به ویتامین A تبدیل کند و لذا افزودن آن به مواد غذایی خطر خاصی را به دنبال ندارد.

BHAیا هیدروکسی انیزول بوتیلیتد وBHT یا هیدروکسی تولوئن بوتیلتید:

آنتی اکسیدان هایی هستند که در تهیه چیپس و بعضی روغن ها استفاده می شوند و خطر سرطان زایی آنها روی موشها ثابت شده است و لذا استفاده از آنها در صنایع غذایی توصیه نمی شود.

فصل چهارم

نقش مواد غذایی در سلامتی



خوردن صحیح میوه

میوه کامل‌ترین غذای انسان است و هضم آن کمتر از هر نوع غذای دیگر به انرژی نیاز دارد و بیش از هر غذای دیگر به بدن انرژی می‌دهد. تنها ماده غذایی که مورد استفاده مغز قرار می‌گیرد گلوکز است که به راحتی از قند میوه تأمین می‌شود. میوه‌ها علاوه بر قند ۹۰ تا ۹۵ درصد آب دارند. یعنی در عین تأمین مواد لازم، بافت ها را نیز شست و شو می‌دهند.

تنها مشکلی که در مصرف میوه دیده می‌شود، این است که اغلب مردم نمی دانند میوه را چگونه مصرف کنند تا مواد غذایی آن بهتر جذب بدن شود.

میوه را باید در مواقعی که معده از غذا خالی باشد، خورد. زیرا هضم میوه در روده کوچک انجام می‌شود. میوه ظرف چند دقیقه از معده به روده کوچک می‌رود و در آنجا قند خود را آزاد می‌سازد. اما اگر گوشت، سیب زمینی و مواد نشاسته‌ای در معده باشند، میوه نیز به همراه آنها در معده می ماند و شروع به گندیدن می کند. خوردن میوه به‌عنوان دسر، بعد از یک وعده غذای سنگین موجب سکسکه، بد مزه شدن دهان و ناراحتی معده می‌شود.

تأثیریک واحد میوه و سبزی در سلامتی

انواع معینی از میوه ها و سبزی ها به خاطر ارزش تغذیه ای ویژه باید به طور منظم در طول روز انتخاب شوند و اینها انواعی هستند که حاوی ویتامین A و C و فیبرمی باشند.

بررسی های انستیتوی ملی سرطان آمریکا نشان می دهد که در طول یک روز باید ۵ واحد میوه و سبزی خورده شود. مطالعه ای که توسط سازمان بهداشت آمریکا و آکادمی ملی این کشور صورت گرفته، فواید تغذیه ای میوه ها و سبز ی ها را زمانی

که با یک رژیم کم چرب و کم کلسترول و چربی اشباع کم همراه شود، نشان می دهد. نقش بالقوه میوه ها و سبزی ها در سلامتی آمریکایی ها باعث شد که انستیتو ملی سرطان، دوره های آموزشی چندین ساله ای را از سال ۱۹۹۲ میلادی آغاز کند که هدف آن افزایش آگاهی مصرف کننده در باب اهمیت میوه ها و سبزی ها است.

بررسی هایی که در سال ۱۹۹۱ در آمریکا صورت گرفته، نشان می دهد که یک فرد آمریکایی به طور متوسط ۳ واحد میوه و سبزی در طول روز مصرف می کند، در حالی که راهنمای رژیمی دریافت ۵ تا ۹ واحد در روز را توصیه می کند. دلیل اصلی برای دریافت میوه ها و سبزی ها مغذی بودن آنهاست. به جز آووکادو، نارگیل و زیتون که ذاتاً دارای روغن است. اغلب میوه ها و سبزی ها، چربی و انرژی کمی دارند و اکثر آنها منبع مهم ویتامین A و C و فیبر است. علاوه بر این، اغلب میوه ها و سبزی ها خصوصاً لوبیاهای خشک و انواع نخود، منبع خوب فولات و ویتامین های گروه B است که باعث کاهش خطر نقص های جنینی می شود. هنوز به دلایلی، اغلب مصرف کنندگان، خوردن میوه ها و سبزی ها را مشکل می دانند و از آن اجتناب می کنند و فکر می کنند گران است و آماده سازی آن زمان بسیار می برد. ولی ما باید بدانیم که در بین خریدهای روزمره، میوه ها و سبزی ها جایگاه ویژه ای دارند، زیرا سرشار از مواد مغذی اند و بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز ما را دارا هستند. اما غذاهایی که اغلب ما به جای آنها خریداری می کنیم، مثل انواع شیرینی، کلوچه و چیپس، دارای چربی و سدیم هستند که اکثر افراد باید دریافت آنها را کاهش دهند.

چه بخوریم؟

انواع معینی از میوه ها و سبزی ها به خاطر ارزش تغذیه ای ویژه باید به طور منظم در طول روز انتخاب شوند و اینها انواعی هستند که حاوی ویتامین A و C و فیبر می باشند. همچنین تنوع در انتخاب، نکته مهمی است، زیرا میوه ها و سبزی ها مواد مغذی دیگری چون فولات، پتاسیم، کلسیم و آهن را نیز فراهم می کنند. انتخاب

متنوع باعث می شود که ما از فواید بیشتر میوه ها و سبزی ها بهره مند شویم. بر طبق توصیه متخصصین تغذیه مصرف مکمل های رژیمی به جای میوه و سبزی کار اشتباهی است، زیرا مکمل ها فواید تغذیه ای شناخته شده یا ناشناخته میوه ها و سبزی ها را ندارند. در بهار ۱۹۹۶ میلادی، سازمان غذا و داروی آمریکا اثبات کرد که غذاهای غنی از فولات، خطر نقص های تولد را کاهش می دهد. لوبیاهای خشک، کلم دکمه ای، مارچوبه، آب گوجه فرنگی و آب پرتقال منابع غنی از فولات هستند.

اندازه هر واحد

به پیشنهاد انستیتو ملی سرطان، یک واحد میوه و سبزی عبارت است از:

۱ ـ یک میوه متوسط یا نصف فنجان میوه خرد شده

۲ ـ سه چهارم فنجان یا ۱۸۰ میلی لیتر آب میوه صددرصد خالص

۳ ـ یک چهارم فنجان میوه خشک

۴ ـ نصف فنجان سبزی های خام بدون برگ یا پخته شده

۵ ـ یک فنجان سبزی های برگ دار مثل کاهو

۶ ـ نصف فنجان لوبیای پخته، نخود، عدس، لوبیای قرمز و لوبیای چیتی

در انتخاب میوه ها و سبزی های دریافتی و روزانه افراد، انستیتوی ملی سرطان توصیه می کند:

۱) حداقل یک واحد میوه یا سبزی غنی از ویتامین **A** در روز انتخاب شود.

۲) حداقل یک واحد میوه یا سبزی غنی از ویتامین **C** در روز انتخاب شود.

۳) حداقل یک واحد میوه یا سبزی غنی از فیبر در روز انتخاب شود.

۴) چندین واحد از سبزی های خانواده کلم در هفته نقش حفاظتی در برابر برخی سرطان ها دارند.

منابع غنی از ویتامینA : زردآلو، گرمک، هویج، گلم پیچ، گلم، گاهو، انبه، برگ خردل، کدو تنبل، اسفناج، سیب زمینی شیرین، کدو زمستانی.

منابع غنی از ویتامین C : زردآلود، گل کلم، گرمک، گریپ فروت، خربزه، کیوی، انبه، برگ خردل، پرتقال، آناناس، اسفناج، توت فرنگی، فلفل دلمه ای، نارنگی، گوجه فرنگی، هندوانه، آلو.

منابع غنی از فیبر: سیب، موز، انگور سیاه، کلم بروکسل، هویج، گیلاس، نخود و لوبیای پخته، خرما، انجیر، گریپ فروت، کیوی، پرتقال، گلابی، آلو، تمشک، اسفناج، توت فرنگی، سیب زمینی شیرین.

سبزی های خانواده کلم: کلم پیچ، کلم بروکسل و گل کلم

چه نکاتی را هنگام مصرف میوه ها باید رعایت کرد ؟

۱) سعی کنید میوه ها را بصورت خام مصرف کنید.

۲) میوه های خشک شده در واقع شکل تغلیظ شده هستند که مقادیر زیادی قند دارند، بنابراین باید به میزان اندکی مصرف شوند.

۳) انگور دارای قند زیادی است که اگر آنرا به مقدار زیاد مصرف کنید بر کنترل قند خون شما اثر می گذارد.

۴) در هنگام خرید سعی کنید میوه های کوچک تر انتخاب کنید.

۵) خوردن میوه ها بصورت کامل بهتر از مصرف آب میوه ها است.

۶) سعی کنید در صورت مصرف آب میوه، از آب میوه صددرصد طبیعی و بدون شکر اضافه شده استفاده کنید.

۷) از دسرهای آماده که چربی و قند بالایی دارند استفاده نکنید.

۸) اگر علاقه زیاد به مصرف آب میوه دارید آنرا با افزودن آب رقیق نمایید و یا آب را به میوه له شده اضافه کنید و به خاطر داشته باشید که نباید به آن شکر اضافه نمایید.

۹) همچنین به منظور پیشگیری از یبوست و دیگر عوارض گوارشی سعی کنید تا حد امکان میوه ها را با پوست مصرف کنید.

نقش گریپ فروت در سلامتی

تحقیقات جدید دانشگاه کارولینای شمالی نشان می دهد موادی که در آب گریپ فروت وجود دارند فعل و انفعالات شیمیایی خطرناکی با برخی از داروها ایجاد می کنند.

از این رو نزدیک به ده سال است به افرادی که از داروهای خاصی نظیر فشار خون و یا ضد کلسترول استفاده می کنند توصیه می شود که از خوردن آب گریپ فروت پرهیز نمایند.

تحقیقات نشان می دهد آب این میوه باعث ورود بیشتر این داروها به جریان خون در بدن می گردد و عوارض جانبی خطرناکی را در پی دارد. در گذشته عموما تصور می شد ماده ایکه با داروها فعل و انفعالات شیمیایی انجام می دهد، فلاونئید (**flavonoids**) است که موجب تلخی این میوه نیز می شود.

ولی بر اساس مطالعات جدید گروهی از مواد شیمیایی با نام فورانوکومارین ها (**furanocoumarin**) در این میوه وجود دارند که موجب این فعل و انفعالات می شوند، این مواد مانع عملکرد صحیح یکی از آنزیم های روده با نام **CYP3A** شده و باعث جذب بیشتر داروها توسط بدن می شوند.

در آزمایشاتی که در این زمینه انجام شد محققین این مواد را از آب گریپ فروت خارج و تاثیر آن را بر داروها بررسی کرده و دریافتند در این حالت، آب این میوه همانند آب پرتقال بر این داروها نیز بی تاثیر می باشد.

از این رو محققین در پی یافتن سایر مواد خوراکی حاوی فورا نوکومارین ها می باشند و اکیدا افرادی که از داروهای خاص استفاده می کنند را ازخوردن آب گریپ فروت منع می کنند.

تأثیر نوشیدن قهوه در سلامتی

تئوفلین (**theophylline**) موجود در قهوه سبب کاهش علائم ابتلا به آسم و سرطان کولون (روده بزرگ) می شود.

مصرف قهوه توسط دانش آموزان در زمان امتحانات سبب هوشیاری و بالا بردن

قدرت یادگیری و استدلال آنان می شود و اثر داروهای ضد درد را مخصوصاً در افرادی که دچار دردهای میگرنی هستند را افزایش می دهد.

این نوشیدنی اثرات متفاوتی بر زن و مرد دارد و ریسک ابتلا به سنگ کیسه صفرا، مثانه و ناراحتی های قلبی را در مردان کاهش می دهد.

قهوه منبع غنی از آنتی اکسیدان (ماده ضد سرطان) است و انرژی زای بسیار خوبی برای شروع روز با نشاط می باشد.

البته تمامی انواع آن همچون اکسپرسو، کافه لاته، کاپوچینو و غیره خواص یکسانی دارند.

آبنبات و شکلات رژیمی

در کشوری مثل کره شمالی که مقامات آن پیوسته در مبارزه با فقر و کمبود تغذیه هستند، کودکان برای رشد، قوی ترشدن و باهوش شدن از آبنبات و شکلات استفاده می کنند.

کره شمالی، آبنباتی برای کودکان تولید کرده که برای کودکان بسیار مفید است و باعث افزایش قد، وزن و رشد هوش(IQ) آنها می شود.

جالب است بدانید که این آبنبات هیچ عوارض و اثر بدی ندارد و برخلاف آبنبات و شکلات های دیگر که از شکر زیاد و شیرینی درست شده اند، این آبنبات از جلبک و خزه دریایی، لوبیا، هویج و دانه های کنجد درست شده است و بسیار طعمخوب و خوش مزه ای دارد.

این آبنبات ها در شرایطی روانه بازار شده اند که روزبه روز کمبود تغذیه و فقر غذایی در کره شمالی بیشتر می شود و آمار کودکانی که از گرسنگی جان خود را از دست می دهند بسیار قابل ملاحظه است.

مصرف چای زیاد حملات قلبی را کاهش می‌دهد

چای به دلیل داشتن آنتی اکسیدان اثرات خوبی در سلامت انسان دارد کسانی که چای می‌خورند در مقایسه با آنهایی که از آن استفاده نمی‌کنند حملات قلبی کمتری داشته‌اند. همچنین، استفاده زیاد از چای از خطر مرگ بعد از حمله قلبی می‌کاهد. استفاده کنندگان از چای به میزان یک دوم کمتر از آنهایی که چای نمی‌خورند دچار سرطان معده و مری می‌شوند. کسانی که چای می‌خورند کمتر دچار پوسیدگی دندان می‌شوند که این اثر به دلیل دارا بودن فلوراید در چای است.

چای از سکته مغزی جلوگیری می‌کند. محققان دریافته‌اند مردان ۵۰ تا ۶۹ ساله که در روز ۴ تا ۵ فنجان چای پر رنگ می‌خورند میزان ۶۹ درصد از خطر سکته مغزی در آنها کاسته شده است. زنانی که روزانه ۳ فنجان یا بیشتر چای می‌خورند آرتریت روماتوئید در آنها پیشرفت کمتری می‌کند.

اسفناج

سبزی پرارزش

اسفناج گیاه بومی ایران است که در اوایل قرن ۱۵ به اروپا راه یافت. این گیاه زمستانه بسیار مغذی است تا جایی که می توان گفت اسفناج در مقایسه با سبزیجات دیگر بهترین دسر برای کل دستگاه هضمی است.

اسفناج را باید به صورت تازه و طبیعی مصرف کرد. این گیاه دارای طبیعت معتدلی است، ولی عده ای آن را دارای طبیعت سردی می دانند. اسفناج سرشار از ویتامین ها و املاح معدنی گوناگون، بخصوص ویتامین آ، ب ،۱ ب ،۲ ث، دی و املاح معدنی مانند کلسیم، فسفر، پروتئین، چربی، قند و ید است. اسفناج سرشار از آهن است و به همین جهت برای رشد دندانها، ترمیم استخوان ها و جوش خوردن شکستگی ها لازم و ضروری است. اسفناج به واسطه دارا بودن آهن فراوان برای افراد

ضعیف البنیه، کم خون، عمل خونسازی و تهیه گلبول های قرمز خون مفید است، باعث افزایش شیر مادران شیرده و رشد کودکان می شود و به عنوان یک غذای نیروبخش و محرک غدد مترشحه جهاز دستگاه گوارش و حرکات دودی امعاء نیز مفید است و معالج یبوست است. می توان آب اسفناج را با آب هویج و کرفس مخلوط کرد تا علاوه بر استفاده از خواص آن، مزه مطبوعی نیز پیدا کند. خوردن این سبزی مغذی به بیماران مبتلا به گواتر توصیه می شود. اسفناج پخته سرفه های خشک و گرفتگی صدا را درمان می کند و برای آسم مفید است. اسفناج سریع الهضم بوده و برای امراض سینه و تب های حاره خوب است. التهاب و تشنگی را از بین می برد و انرژی بدن را زیاد می کند. اسفناج تمیز کننده بدن است و باعث رفع غذاهای مانده در روده می شود، خوردن اسفناج خام نه تنها معده و روده را پاک و ضد عفونی می کند، بلکه برای انواع سوء هاضمه ها مفید است. در اسفناج هورمونی به نام"سکرتین" وجود دارد که باعث تراوش آنزیم های مفید از لوزالمعده می شود و هضم و جذب مواد غذایی را تسریع می کند، اما خوردن این سبزی پرخاصیت به هیچ عنوان به بیماران مبتلا به سنگ کیسه صفرا و ورم مفاصل توصیه نمی شود.

انار و خواص معجزه آسای آن

مصرف انار و لیموترش برای ما نه تنها شفابخش بوده بلکه در حفظ سلامتی و جلوگیری از بسیاری از بیماریها مؤثر است. خاصیت شفابخش انار به دلیل وجود مقدار زیادی ویتامین ث و ویتامین های دیگر است مانند ویتامین B۱، B۲ و B۶ از سوی دیگر انار دارای مواد حافظ سلامتی است. از قدیم شنیده ایم که انار در تصفیه خون مؤثر است. این خاصیت به دلیل وجود پتاسیم و منیزیم است و نیز چون فعالیتهای کبدی را زیاد می کند در بهبود ناراحتی ها و امراض کبدی و احتقاق کبد بسیار مؤثر است.

اگرچه این خواص انار را از تجربه گذشتگان به دست آورده اند اما یافته های جدید علوم پزشکی و بیوشیمی بر آنها صحه می گذارد.

سیب قرمز بیشترین تقویت کننده سلامتی است

نتایج سنجش میزان آنتی اکسیدان های موجود در هشت نوع سیب نشان می دهد سیب قرمز لذیذ حاوی بیشترین غلظت این مواد شیمیائی تقویت کننده سلامتی است. آنتی اکسیدان های موجود در پوست سیب قرمز خوش طعم که رایج ترین نوع سیب پرورش یافته در آمریکاست، شش برابر میزان آن در گوشت آن است اما همین حالا سیب های دیگر را کنار نگذارید. گرچه چنین تصور می شود که آنتی اکسیدان ها بدن را در برابر بیماری ها ی خاص محافظت می کنند، برای مشخص کردن این نکته که آیا مقدار آنتی اکسیدان به تنهائی حائز اهمیت است یا خیر، مطالعات بیشتر لازم است.

این موضوع که کدامیک از آنتی اکسیدان ها بهتر جذب بدن می شوند مشخص نشده است. به گفته یک محقق علوم غذائی رانگ تسائو مطالعه او که مواد شیمیائی مسئول فعالیت آنتی اکسیدان ها ی موجود در سیب را مشخص نموده است، احتمالاً برای پرورش دهندگان گیاه بسیار سودمند است بطوریکه بتوانند واریته های جدید یک میوه که غنی از آنتی اکسیدان ها باشد را پرورش دهند.

همچنین اطلاعات بدست آمده برای توسعه تکنیک های بدست آوردن آنتی اکسیدان ها از محصولات زائد صنعت فرآوری سیب که بخش اعظم آن را پوست سیب تشکیل می دهد، سودمند است.

در یان مطالعه هشت واریته از سیب ها مورد بررسی قرار گرفتند اما در هر واریته پوست سیب بیشترین میزان آنتی اکسیدان ها را داشت. تسائو، این تفاوت در واریته های مختلف را به فصل رویش، جغرافیای محل کشت و استعداد ژنتیکی نسبت می دهد.

گرچه در مقایسه با دیگر میوه ها بویژه انواع توت، سیب حاوی آنتی اکسیدان های کمتری می باشد، این ویژگی که در سراسر سال در دسترس هستند و محبوبیت عمومی

بیشترشان، منبع بهتری برای بسیاری از مردم تلقی می شوند.

این روش مطالعه میوه ها ابزار مناسبی برای اپیدمیولوژیست هائی است که باید رابطه رژیم غذائی و سلامتی را بررسی کنند. شاید بتوان این سوال را مطرح که شما چندسیب در روز نیاز دارید تا از بیماری قلبی جلوگیری کنید یا از پزشک دور بمانید؟

اسید چرب

چربیها یا لیپیدها ترکیبات آلی غیر محلول در آب هستند که می‌توان آنها را بوسیله حلالهای غیر قطبی نظیر کلروفرم، اتر و بنزن از سلولها استخراج کرد. لیپیدها استرهای یک یا چند اسید با الکلها می‌باشند. بعضی از لیپیدها در ساختمان دیواره و غشای سلولی شرکت داشته و برخی دیگر ماده ذخیره‌ای انرژی‌زا را در داخل سلول تشکیل می‌دهند. اسیدهای چرب به صورت آزاد به مقدار ناچیزی در بافتها دیده می‌شوند.

ساختمان اسیدهای چرب

تاکنون بیش از هفتاد اسید چرب از نسوج گوناگون جدا کرده‌اند که همگی دارای زنجیره هیدروکربنی طولانی با یک عامل کربوکسیل انتهایی هستند. بعضی از آنها اشباع شده و برخی دارای یک، دو یا سه پیوند دوگانه هستند و گروهی در زنجیر خود دارای شاخه‌های جانبی نیز می‌باشند. تعداد کربنها در اسیدهای چرب به استثنای چند مورد، همیشه زوج است و احتمالاً علت زوج بودن آسان تر بودن سنتز آنها در نزد جانداران است. فرمول کلی اسیدهای چرب $CH_3\text{-}(CH_2)_n\text{-}COOH$ است که n از صفر تا ۳۰ الی ۴۰ تغییر می کند.

خواص اسیدهای چرب

اسیدهای چرب غیر اشباع دارای نقطه ذوب پایین‌تری نسبت به اسیدهای چرب اشباع هستند و هر چه تعداد کربن اسید چرب بیشتر شود، نقطه ذوب بالاتر می‌رود. پیوند دوگانه در اسیدهای غیر اشباع بیشتر بین کربن ۹ و ۱۰ بوده و این پیوند دوگانه تقریباً در تمامی اسیدهای چرب غیر اشباع طبیعی در وضعیت ایزومر هندسی سیس (Cis) است. اسیدهای چرب با زنجیر طویل در آب غیر محلول هستند. ولی در قلیایی محلول‌اند و تشکیل صابون

سدیم یا صابون پتاسیم می‌دهند. اسیدهای چرب غیر اشباع بـه سـهولت اکـسید مـی‌شـوند. تند شدن چربیها بر اثر اکسید شدن و ایجاد عوامل اسیدی و آلدئیدی در چربیها است.

چربی ها و روغن ها

حفظ مداوم یک رژیم غذایی کم چربی ممکن است بسیاردشوار باشد. چربی ها و روغن ها فقـط یـک نـوع نیسـتنـد و انواع و دسته بندیهای مختلفی دارند.

شامل سه دسته اصلی هسـتـنـد: تک اشباع نشده، چند اشبـاع نـشـده و اشبـاع شده و هر کدام از اینها فواید و ضررهای خاص خـود را دارند. کـدام یـک از ایـن انواع از هـمـه سالم تـر است؟ بـه بعضی از محصولات و تولیـدات" بـی چربـی " مـی گـویـنـد کـه بـه میزان بسیار کمی از یکی از انواع این روغنها استفاده می کنند، اما چقـدر کم؟ برای کشـف ایـن راز، بایـد هـر کـدام از ایـن روغـن هـا را بررسـی کنیم. اما قبل از آن به این حقایق در مورد چربی ها و روغن ها نگاهی بیندازید.

حقایقی در مورد چربی ها و روغن ها

نیمی از بزرگسالان در امریکا اضافه وزن دارند که مـی خواهـنـد کـالری مـصرفی خود را پایین بیاورند باید از غذاهای پر چـرب دوری کنـنـد چـون یـک گـرم چربـی ۹ کالری دارد. وزن ماهیچه ۲۳ درصد بیشتر از چربی اسـت. وقتـی مـی خواهیـد بـا ورزش وزنتان را پایین بیاورید، این را به خاطر داشته باشید. هر چه بزرگتر می شویم، سلول های چربی بدنمان اضافه نمی شوند. از وقتی به دنیا می آییم تا وقتـی بـه سـن بلوغ می رسیم سلول های چربیمان تغییـری نمـی کنـنـد و یکـسان هـستند. فقـط ایـن سلول ها بزرگتر می شوند. بیشتر این چربی های زیر پوست و دور اعضای حیاتی بدن جمع می شوند. مقدار خیلی کمی از این چربی ها در ماهیچه ها ذخیره می شوند.

انواع مختلف چربی ها و روغن ها

و حالا سوال اصلی مطرح می شود. همه می دانیم کـه سه نـوع مختلـف چربـی وجود دارد، اما می خواهیم بدانیم که کدام خوب و کدام بد هستند.

۱) چربی های تک اشباع نشده

این نوع چربی از نظر بسیاری روغن خوب تلقی می شود. LDL کلسترول را پایین می آورد (همان نوع بد که به دیواره های شریان ها می چسبد) و HDL کلسترول را بالا می برد (نوع خوب کلسترول). بر طبق نظریات انجمن قلب در آمریکا، این نوع چربی خطر بیماری های قلبی را پایین می آورد. کشورهایی که بیشتر چربی مصرفیشان را از روغن کانولا (منبعی خوب دارنده این نوع چربی تک اشباع نشده) استفاده می کنند، درصد بسیار کمتری به بیماری های قلبی مبتلا می شوند.

کجا می توانیم این نوع چربی را پیدا کنیم؟

این نوع چربی را می توان بیشتر در سبزیجات و میوه جات به خصوص آووکادو یافت. بیشتر گیاهان روغن ساز دارای این نوع چربی هستند. می توان آن را در زیتون، کانولا، کافیشه و در بسیاری از انواع آجیل از قبیل بادام، آکاژو و بادام زمینی پیدا کرد.

اگر زیاد از آن استفاده کنیم چه می شود؟

وزنتان بیشتر خواهد شد، اما خطر ابتلا به بیماری های قلبی نخواهید داشت.

۲) چربی های چند اشباع نشده

این نوع روغن معمولاً در دمای اتاق به حالت مایع است و دو نوع دارد: امگا ـ ۳ و امگا ـ ۶. این نوع چربی ممکن است به اندازه نوع قبل که بررسی کردیم سالم نباشد، اما تأثیر مهمی روی سلامتی ما دارد. ممکن است مضر باشد چون این نوع چربی متغیر و ناپایدار است و ممکن است که به سادگی به حالت بد تغییر کند. از طرف دیگر، ما به این نوع چربی برای جلوگیری از کمبود اسید چربی لینولئیک در بدن که بسیار لازم است نیاز داریم. کمبود لینولئیک اسید در بدن باعث ضعف، خراب شدن پوست و تاری چشم می شود.

کجا می توانیم این نوع چربی را پیدا کنیم؟

نوع امگا ـ ۳ رامی توان در ماهی های روغن دار مثل ماهی قزل آلا یافت. در بعضی سبزیجات نیز یافت می شود.

اگر زیاد از آن استفاده کنیم چه می شود؟

استفاده زیاد از این نوع چربی ممکن است به سرطان و پایین آمدن HDL بیانجامد که اصلاً خوب نیست.

۳) چربی های اشباع شده

این نوع چربی بدترین نوع می باشد. این نوع چربی ها معمولاً در دمای اتاق حالت جامد دارند و معمولاً به صورت شیمیایی ساخته می شوند و این باعث می شود که برای بدن، کار کردن روی این چربی دشوارتر شود. چون بدن نمی داند که با این ماده چه کار کند، آن را برای استفاده احتمالی در آینده کنار می گذارد. به عبارت دیگر، گوشه ای آن را جمع می کند.

کجا می توانیم این نوع چربی را پیدا کنیم؟

چربی های اشباع شده را می توان در مارگارین، همه چربی های حیوانی و لبنیات یافت. همچنین در روغن نارگیل هم قابل مشاهده است.

اگر زیاد از آن استفاده کنیم چه می شود؟

استفاده زیاد از این نوع چربی LDL کلسترول را بالا می برد که احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی را زیاد می کند. تا آنجا که می توانید از آن دوری کنید.

نتیجه:

حال می دانید که چربی های تک اشباع نشده بهترین نوع روغن هستند و بعد از آن هم تا حدودی چربی های چند اشباع نشده. از چربی های اشباع شده باید تا حد ممکن دوری کرد. اگر به کلمه هیدروژن دار شده پشت قوطی محصولات برخورد کردید، سریعاً آن را سر جای خود قرار دهید.

سیب زمینی و رابطه آن با سرطان سینه

کودکان جوانی که از سیب زمینی سرخ شده زیاد استفاده می کنند بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه در دوران جوانی هستند.

تحقیقات یک مؤسسه آمریکایی نشان می دهد کودکان ۲ تا ۵ سالی که بیش از یک وعده در هفته سیب زمینی سرخ شده مصرف می کنند، خطر ابتلا به سرطان سینه در دوران جوانی ۲۷ درصد افزایش پیدا می کند.

رژیم درست گرفتن در سنین کودکی نقش مهمی در جلوگیری از رشد بیماری های خطرناک در دوران جوانی ایفا می کند. علاوه بر سیب زمینی سرخ کرده، غذاهایی مثل هات داگ نیز به رشد سرطان سینه کمک می کند و مصرف آنها بیش از هفته ای یک بار توصیه نمی شود. سرطان سینه بیماری است که سالانه حدود ۴۰ هزار زن در آمریکا در اثر ابتلا به آن جان می دهند.

جایگاه تخم مرغ در یک رژیم غذایی سالم

دکتر مک ناmارا، مدیر اجرایی مرکز تغذیه با تخم مرغ، در واشنگتن، اظهار می دارد که تخم مرغ به عنوان یک رژیم غذایی مناسب به برنامه غذایی روزمره بازگشته است. وی می گوید: بهتر است که تفکر منفی خود را در مورد تخم مرغ و خودداری از استفاده آن را تغییر بدهیم، زیرا این استنباط ریشه در گذشته دارد و همه ما می دانیم که آمریکایی ها ۳۰ سال پیش تخم مرغ را به علت خطر افزایش میزان کلسترول و احتمال بروز بیماریهای قلبی، از برنامه غذای خود حذف نمودند. این باور در مورد تخم مرغ تا چند سال پیش به قوت خود باقی بود. اما اکنون پس از سالها تحقیق در زمینه ارزش غذایی تخم مرغ ثابت شده است که کلسترول موجود در تخم مرغ ، نقش مهمی در بروز بیماریهای قلبی ایفا نمی کند. در واقع محققان به این نتیجه رسیده اند که مصرف چربی

اشباع شده است که می تواند بر روی سلامت قلب تأثیر منفی بگذارد. این نوع چربی در غذاهای آماده، غذاهایی که بیش از حد سرخ شده، گوشت های پرچربی ، فرآورده های لبنی پرچربی و گوشت های نمک زده، وجود دارد. انجمن قلب آمریکا در این ارتباط توصیه می کند مردم در برنامه غذایی روزمره خود از سبزیجات و میوه ها، ماهی و محصولات لبنی کم چربی استفاده کنند و از مصرف نامعقول مارگارین ، غذاهای سرخ شده، محصولات غذایی آماده که دارای چربی اشباع شده و یا چربی بیش از اندازه هستند، اجتناب کنند. دکتر بارباراهوارد، رئیس کمیته تغذیه انجمن قلب آمریکا، اظهار می دارد که تخم مرغ می تواند در یک برنامه غذایی سالم جای داشته باشد. مطالعاتی که در هاروارد درمورد مصرف تخم مرغ و رابطه آن با بیماریهای قلب صورت گرفته است ، بیانگر این واقعیت است که مصرف یک عدد تخم مرغ در هر روز، تأثیر قابل توجه ای در ابتلای فرد به حمله یا سکته قلبی نخواهد داشت، گرچه مصرف هر روز تخم مرغ برای افراد مسن توصیه نمی شود. دکتر باربارا معتقد است که ما باید روزانه ۳۰۰ میلی گرم کلسترول مصرف کنیم و تخم مرغ حاوی ۲۰۰ میلی گرم کلسترول است. دکتر باربارا می گوید: رژیم غذایی خود را باید مانند بودجه ماهیانه خود، مرتب کنترل کنید. اگر شما روزانه یک عدد تخم مرغ مصرف می نمائید، سایر غذاها را که مصرف می کنید بررسی نمائید و میزان کلسترول آنها را در نظر داشته باشید و از خوردن بیش از اندازه کره، محصولات لبنی پرچربی و گوشت ها پرهیز کنید. براساس مقاله ای که اخیراً در ژورنال انجمن قلب آمریکا منتشر شده است، زرده تخم مرغ حاوی ماده ای به نام Lutein می باشد، یک ماده کاروتئینی که ممکن است قلب را در برابر افزایش و گسترش عروق مسدود شده که منجر به بروز بیماری قلبی و یا اختلالات دیگر، می شود محافظت کند. همچنین لوتئین از بروز بیماری که منجر به نابینایی می شود جلوگیری می نماید و باعث تقویت حافظه می شود. در ضمن Lutein در میوه های زردرنگ و سبزیجات نیز یافت می شود. باربارا می گوید: در واقع تأکید ما بر برنامه ریزی و اجرای یک رژیم غذایی سالم و منظم است. دکتر باربارا اعتقاد دارد تخم مرغ برای کسانی که دچار سوء تغذیه هستند، غذای مناسبی است. تخم مرغ منبع سرشار پروتئین است. تخم مرغ حاوی ۱۳ ویتامین

ضروری است. افزوین بر این مواد معدنی و میزان قابل توجهی از ویتامین B ۱۲ و ویتامین D شامل می شود. تخم مرغ حاوی ماده ای به نام Choline است که نقش مهمی در عملکرد مغز دارد و براساس تحقیقات انجام شده ، مصرف Choline برای رشد بخش های مختلف مغز و حافظه در دراز مدت مفید است.

نقش قارچ ها در سلامتی

قارچ استخوان ها را تقویت می کند، خستگی را رفع می کند و کمبود ویتامین Dرا جبران می کند. اکثر مواد غذایی در طبیعت به مقدار کافی ویتامین D دارند؛ مثل ماهی، قارچ و بعضی از انوع پنیرها. معمولاً چون با کمک نور آفتاب در پوست بدن به راحتی ویتامین D تولید می شود، مقدار کمی ویتامین D لازم داریم. فقط در زمستان وقتی که نور آفتاب به ندرت به بدنمان می خورد و ما خیلی کم از خانه خارج می شویم و وقتی هم که خارج می شویم لباسهای کلفت می پوشیم، پوست ما این شانس را ندارد که از نور آفتاب استفاده کند و تولید ویتامین D نماید. افرادی که مدت طولانی در تخت هستند و یا اصولاً بیرون نمی روند، غالباً ازکمبود ویتامین Dرنج می برند و این امر به استخوان های آنها صدمه می زند. ویتامین D باعث می شود که کلسیم در روده جذب شده و بلافاصله در استخوانها بکار رود. افراد مسن غالباً به مرض بی آهک شدن استخوان (پوکی استخوان) مبتلا هستند. آنها بایستی از رژیم غذائی استفاده کنند که دارای ویتامین D می باشد مثل قارچ. یک پرس قارچ (۲۰۰ گرم) نیاز روزانه به ویتامین D را تامین می کند.

هر کس به هر دلیلی مدت طولانی در تخت بماند، استخوان هایش بصورت مطلوب ساخته نخواهد شد. از طرف دیگر در اثر کمبود نور خورشید و کمبود ویتامین D بدن قادر به جذب کلسیم نخواهد بود. غالباً این افراد وقتی متوجه نارسائی می شوند که می خواهند تخت را ترک کنند. با این استخوان های ضعیف بایستی انسان کاملاً مراقب باشد. به اینگونه افراد توصیه می شود حتی المقدور درهرهفته سه

مرتبه، هر بار یک پرس قارچ میل نمایند و بهتر است با شیر و یا محصولات لبنی خورده شود، چه پخته و چه خام بعنوان سالاد مصرف شود؛ قارچ به عنوان منبع ویتامین D و شیر، ماست و یا پنیر به عنوان منابع کلسیم، سبب تقویت استخوان ها می شوند.

برای اینکه تمام مواد مغذی از موادغذائی به بهترین صورت جذب شوند، نیاز به ویتامین های گروه B می باشد. قارچ یک دسته از این ویتامین های سوخت و ساز را تأمین می کند. هر سلول در بدن ما به ویتامین B۲ موجود در قارچ نیاز دارد تا بتواند انرژی کسب کند. برای اینکه انسان زود خسته و کم حوصله نشود، اعصاب هم نیاز به ویتامین B۲ دارند. وظیفه بیوتین موجود در قارچ در سوخت و ساز بدن این است که انرژی را آماده نگه می دارد و اسید فولیک در سوخت و ساز پروتئین و مواد اصلی ژن ها نقش مهمی را بازی می کند. خانم ها بطور متوسط ۹۰٪ مقدار ویتامین B۲ توصیه شده را دارا می باشند و بندرت یک زن اسید فولیک را به اندازه لازم جذب می کند. بنابراین برای حل این مشکل بایستی خانم ها در رژیم غذائی خود غالباً از قارچ استفاده کنند.

معمولاً قارچ را بایستی فقط بصورت پخته میل کرد. چون که قارچ ها آلوده به موادی هستند که فقط در اثر پختن از بین می روند. ولی قارچ هایی را که در واحدهای صنعتی تولید می شوند، می توان بدون هیچ مشکلی پس از تمیز کردن مصرف کرد.

قارچ‌های خوراکی جایگزین مناسبی برای گوشت قرمز هستند

در حالیکه استفاده از قارچ‌های خوراکی به عنوان منابع پروتیینی با کیفیت بالا و جایگزین مناسب گوشت‌های قرمز جهت بهبود تغذیه و پیشگیری از خیلی بیماری‌های رایج ناشی از مصرف گوشت‌های قرمز توسط کارشناسان غذایی توصیه می‌شود ولی متأسفانه مصرف قارچ خوراکی در فرهنگ غذایی ایرانیان جایگاهی ندارد.

سالانه در سطح دنیا به دلیل تقاضای مصرف توسط مردم، بالغ بر ۴/۵ میلیون تن قارچ خوراکی تولید می‌شود ولی در کشور ما به دلیل نبود فرهنگ مصرف قارچ خوراکی و پایین بودن تقاضا، تنها ۱۰ هزار تن قارچ خوراکی تولید می‌شود و این تولیدکنندگان نیز برای فروش محصولات خود مشکلات فراوانی دارند.

قارچ‌های خوراکی از نظر انرژی دارای مقدار کالری کمی هستند و لذا به عنوان یک غذای رژیمی برای افرادی که از چاقی رنج می‌برند و نیاز به کاهش وزن دارند توصیه می‌شود.

نقش ماهی در سلامتی

ماهی از نظر مواد معدنی مانند کلسیم، فسفر، ید و کلر غنی و سرشار از ویتامین ها است. فسفر گوشت ماهی برای ساختمان استخوان و دندان بسیار مفید است. در گوشت ماهی مقدار زیادی ید وجود دارد که خاص گوشت ماهی و سایر آبزیان است. سایر مواد غذایی حیوانی و گیاهی از نظر ید فقیر هستند. از آن جا که یک رژیم غذایی خوب باید روزانه ۲۰۰ ـ ۱۰۰ میلی گرم ید برای افراد بالغ و ۵۰ میلی گرم ید برای کودکان داشته باشد. به راحتی می توان ید مورد نیاز بدن را از طریق خوردن ماهی برطرف کرد.

ویتامین D موجود در ماهی در عمل استخوان سازی بدن نقش مهمی را ایفا می کند و نیز این ویتامین باعث افزایش جذب کلسیم و فسفر در روده می شود. ماهی دارای ویتامین A است که این ویتامین از ویتامین های مهم بوده، کمبود آن باعث سخت شدن پوست و شکنندگی موها و شب کوری می شود.

مصرف گوشت ماهی برای رشد و پیشگیری از بیماری ها اهمیت دارد. در سراسر دنیا افرادی که ماهی مصرف می کنند کمتر دچار سرطان و بیماری قلبی می شوند و نسبت به سایر افراد عمر طولانی تری دارند .محققین چربی مفید و بی نظیر ماهی را دلیل اصلی این مسأله می دانند. روغن ماهی برخلاف چربی گوشت قرمز سرشار از نوعی اسید چرب به نام امگا ـ۳ است این اسید با رقیق کردن خون شریان ها را حفظ

و باعث کاهش فشار خون، افزایش کلسترول تنظیم ضربان قلب و افزایش انعطاف پذیری شریان های تیر و صفر می شود. ماهی از نظر دارا بودن آنتی اکسیدان های قوی مانند ملونییوم کوآنزیمQ ۱۰ (ضد پیری و بیماری) غنی است. برخی از اثرات مثبت ماهی در رژیم غذایی به شرح زیر می باشد:

۱ ـ پیشگیری از سرطان پستان

۲ ـ جلوگیری از سکته مغزی

۳ ـ حفاظت از ریه افراد سیگاری

۴ ـ دفاع از بدن در مقابل بیماری دیابت

۵ ـ متوقف کردن حملات قلبی

۶ ـ حفظ خاصیت انعطاف پذیری شریان ها

نقش هویج در سلامتی

هویج یکی از ریشه های مغذی است که کمتر غذایی را به نام خود ثبت کرده است. البته در بعضی استان های کشور خورش و کوکوی هویج می پزند که خیلی همه گیر نیست. بیشتر مصرف هویج در مربا، خام یا پخته کنار خوراک ها، ترشی و البته آب هویج و هویج بستنی است. اما بدون آنکه نام آن آورده شود در خیلی از غذاها خورده می شود. این ریشه غذایی سرشار از سلولز و انواع ویتامین هایA، B، C، D و E است. چربی خون را کاهش می دهد، خون را تصفیه می کند و به علت داشتن آهن برای درمان کم خونی و به خصوص عوارض آن در دوران بلوغ موثر است از طرفی خواص خلط آور و التیام بخش دارد و گرفتگی صدا را برطرف می کند. از دیگر خواص آن باید به افزایش نیروی عضلات، تقویت کلیه ها و شفاف کردن پوست اشاره کرد. همان طور که از قدیم معروف بوده، هویج برای بینایی و به دلیل داشتن انسولین برای بیماران دیابتی هم سودمند است.

تأثیر عسل در سلامتی

اگر به دنبال فهرست غذایی سالم در رژیم غذایی‌تان هستید، عسل را به آن اضافه کنید. هر روز بر تعداد مقالاتی که در باب فواید عسل ارائه می‌شود و شهرت آن به عنوان یک شیرینی فاسد شونده از بین می‌برد، افزوده می شود. افرادی که روزانه چند قاشق سوپ خوری عسل می‌خورند، از سطح آنتی اکسیدان بالایی در بدنشان برخوردارند که همین سبب افزایش میزان مقاومت بدن در برابر سلول‌های سرطانی می‌شود.

آنتی اکسیدان‌ها انواع خاص صدمات سلولی ایجاد شده توسط مولکول‌هایی به نام رادیکال‌های آزاد را متوقف می کنند.

غذاهای غنی از آنتی اکسیدان نظیر عسل باعث تخریب رادیکال‌ها شده و بروز بیماری هایی نظیر سرطان و تصلب شرایین را کاهش می دهد. افرادی که به مدت یک ماه بین ۴ تا ۷ قاشق سوپ خوری می‌خورند نه تنها اضافه وزن پیدا نمی‌کنند بلکه میزان اشتهای‌شان نیز کاهش می‌یابد. به نظر می‌رسد، عسل معده را برای مدت طولانی پر نگه می‌دارد و تمایل زیاد افراد به محصولات شیرین را فرو می‌نشاند. در رابطه با افزایش حفرات دندانی نیز باید گفت، که عسل با اینکه چسبنده و شیرین است ولی هیچ نقشی در بروز پوسیدگی دندان ایفا نمی‌کند.

با توجه به موارد فوق، بد نیست عقیده تان را نسبت به مصرف عسل تغییر دهید و این غذای سالم را جایگزین بسیاری تنقلات و مواد فاقد ارزش غذایی کنید.

آیا مصرف سویا مفید است؟

بر کسی پوشیده نیست که در سالهای اخیر تقریباً در تمامی محافل علمی تغذیه ای صحبت از جانشینی سویا بجای گوشت است و عده ای از کارشناسان تغذیه و پزشکان به علت عدم وجود کلسترول در سویا و همچنین بالا بودن میزان پروتئین موجود در این ماده غذایی و همچنین بعضی دیگر از خواص سویا،آنرا به عنوان جانشینی مناسب برای گوشت بالاخص در بیماران قلبی و عروقی و دارای فشار خون و کلسترول بالا پیشنهاد می نمایند.

نکته ای که در این زمینه نباید از نظرتـان دور بمانـد ایـن اسـت کـه سویایی کـه اکنون در بازار و بصورت بسته بندی ارائه می شود در حقیقت تفاله سویاست که بعد از عمل روغن کشی در کارخانه های تهیه روغن نباتی از سـویا بـه دسـت مـی آیـد. این ماده غذایی به سبب از دست دادن روغن خود، هنگام پخت مقادیر زیادی روغـن به خود جذب می کند که با توجه به وجود رادیکالهای آزاد و چربی های تـرانس در روغن های موجود در بازار می تواند برای سلامتی شما مضر باشد. همچنین فرامـوش نکنید که یکی از جنبه های تـاثیر گـذار سـویا مربـوط بـه اسـیدهای چـرب ضـروری موجود در ساختمانش است که تقریبا بطور تمام و کمال حین عمـل روغـن کـشی از بین میرود. لذا اگر میخواهید برای حفظ سلامتی تان سویا مصرف نمایید سعی نماییـد از دانه های روغنی آن استفاده نمایید نه از دانه های روغن کشی شده.

توصیه های لازم در مورد شیر

شیر منبع غنـی از کلـسیم اسـت و نقـش عمـده کلـسیم در تـشکیل اسـتخوان و دنـدانها می باشد. شیر و فرآورده های شیر بخاطر مقدار کلسیم کـافی ، آسـانی هـضم و ارزانـی از بهترین منابع کلسیم می باشند. شیر بدون چربی و شیری کـه چربـی آن گرفتـه شـده از نظـر کلسیم بر شیرکامل ارجحیت دارد. زیرا وقتی که چربی شیر که مقـدار جزئـی کلـسیم دارد گرفته شود، بجای آن شیرکلسیم دار جانشین می شود که پرارزشتر است. یک فنجان بستنی از لحاظ مقدار کلسیم تقریباً با نصف فنجان شیر برابـر اسـت. شیرپاسـتوریزه بایـد حتمـاً در داخل یخچال بین صفر تا ۴ درجه بمدت حداکثر ۴۵ ساعت نگهداری شود.

از نگهداری شیر پاستوریزه در خارج از یخچال خـودداری شـود. بعـد از مـصرف شـیر پاستوریزه، شیشه خالی را با آب سرد شستشو دهید. از انداختن درب آلومینیومی و یـا سـایر اشیاء به داخل شیشه های شیر پاستوریزه خودداری نمائید.

چنانچه شیرپاستوریزه بیش از ۴۸ ساعت در یخچال باقی بماند و علائم فساد و بریدگی در آن مشاهده نشود قبل از مصرف آن را حداقل بمدت ۱ دقیقه بجوشانید.

توصیه های لازم در مورد فرآورده های شیر

۱) از مصرف خامه غیرپاستوریزه خودداری نمائید.

۲) کره بسته بندی شده پاستوریزه تنها بمدت یک هفته در داخل یخچال قابل نگهداری است. برای مدت بیشتر باید داخل فریزر نگهداری شود.

۳) از مصرف کره غیرپاستوریزه و بصورت مستقیم خودداری کنید.

توجه: کره غیرپاستوریزه و فله را می توان بعنوان کره آشپزخانه مصرف نمود.

۴) بستنی های سنتی باید از شیرپاستوریزه تهیه شوند.

۵) از مصرف هر گونه بستنی با رنگ مصنوعی خودداری کنید.

۶) از مصرف پنیر تازه بپرهیزید.

۷) پنیر تازه در صورتی قابل مصرف است که به مدت ۲ ماه از آب نمک و داخل یخچال باقی بماند تا عاری از آلودگیهای میکروبی گردد.

۸) هنگام خرید کشک مایع دقت کنید تا علائم کپک زدگی و بوی نامطبوع نداشته باشد.

۹) کشک مایع را قبل از مصرف به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه بجوشانید.

پاستوریزه بودن برای سلامت شیر کافی نیست

از میان انواع غذاهایی که روزانه به مصرف انسان می رسد، شیر و فرآورده های آن به دلیل تنوعی که دارند در میان گروههای سنی مختلف جایگاه ویژه ای دارد. شیر یکی از مناسب ترین مواد غذایی است که علاوه بر انواع پروتئین ها، چربیها (که نسبت به سایر چربی ها و روغن ها قابلیت هضم بالاتری دارد)، املاح مورد نیاز بدن بخصوص فسفر و کلسیم (که در تشکیل و استحکام استخوان مفید است)، انواع ویتامین ها و نیز تمامی اسیدهای آمینه ضروری (که بدن قادر به ساخت آنها نیست) را داراست.

از آنجا که شیر عناصر لازم را در حدتعادل داراست، محیط بسیار مناسبی برای فعالیت انواع میکروارگانیسم های عامل فساد اعم از باکتری ها، مخمرها و قارچ ها است و به

سادگی در معرض انواع آلودگی ها قرار می گیرد. بنابراین کنترل بهداشت در تمامی مراحل از لحظه دوشیدن تا رسیدن به کارخانه و نیز فرآیند تولید امری اجتناب ناپذیر است.

ضدعفونی دام، ابزار و وسایلی که برای دوشیدن به کار می رود، نظافت و ضدعفونی ظروف و تانکرهایی که برای حمل شیر تا کارخانه استفاده می شود و در نهایت رعایت کلیه موازین بهداشتی تجهیزات و دستگاه های مورد استفاده در کارخانه بسیار ضروری است.

با این حال شیری که حتی تحت شرایط کنترل شده، دوشیده شود باز هم تعدادی باکتری دارد، زیرا مجاری و حفره های شیری دارای آلودگی هستند. همچنین گرما در گسترش آلودگی شیر مؤثر است، بنابراین لازم است علاوه بر رعایت کلیه موارد مذکور از حرارت کمتر از ۵ درجه سانتی گراد برای حمل شیر تا کارخانه استفاده شود. معمولاً شیری که به کارخانه می رسد، تحت چند فرآیند قرار می گیرد که مهمترین آنها به شرح زیر است:

پاستوریزاسیون: استفاده از حرارت زیر ۱۰۰درجه سانتی گراد به منظور نابودی تمامی عوامل بیماری زا که ممکن است وارد شیر شده و از طریق آن به بدن انسان منتقل شود، مثل میکرب سل.

استریلیزاسیون: هدف نگهداری طولانی مدت شیر با استفاده از حرارت بالاتر از ۱۰۰درجه سانتی گراد است که در آن علاوه بر کلیه میکرو ارگانیسم ها، اسپورهای حاصل از آنها نیز نابود می شوند.

هموژنیزاسیون: فرآیندی است که بر اثر آن گلبول های بزرگ چربی شیر به ذرات کوچکتر تبدیل می شود و سبب پراکندگی چربی در تمام شیر می گردد. به طوری که از به هم پیوستن ذرات چربی و جمع شدن آن در سطح شیر جلوگیری می کند. علاوه بر آلودگی های شیر که غالباً تحت فرآیندهای حرارتی دقیق و کنترل شده می تواند مرتفع شود، شیر دارای باقیمانده هورمون ها و آنتی بیوتیک ها نیز هست. بخصوص در دامداریهایی که بهداشت بدرستی رعایت نمی شود، استفاده از این مواد متداول تر است، بنابراین لازم است چگونگی مصرف آنها و مسأله آلودگی شیر به بقایای دارویی و

پیامدهای آن با دید عمیق تری از سوی مسوولان مورد بررسی قرار گیرد. به منظور جلوگیری از ترش شدن و دلمه بستن شیر در حین حرارت که ملاک غیرقابل مصرف بودن شیر از نظر ظاهری است، استفاده از جوش شیرین در برخی از دامداری ها نیز متداول است.

شیری که در شرایط نامناسب و غیربهداشتی حمل ونقل می شود بر اثر فعالیت انواع باکتری ها و تولید اسید از سوی آنها که منجر به کاهش PH و در نتیجه افزایش سرعت فساد می گردد، در اثر حرارت ایجاد لخته می کند. کنترل و اندازه گیری PH در دو مرحله قبل و بعد از حرارت، کمک موثری به تشخیص این نوع تقلب می نماید. همچنین انواع تقلب هایی مانند حذف چربی شیر و افزودن چربیهای دیگر، مخلوط کردن شیر حیوانات مختلف، افزودن آب، آب پنیر و نشاسته به شیر و نیز استفاده از محصولات لبنی مرجوعی از فروشگاه ها با تاریخ انقضاء که در برخی از واحدهای تولیدی رایج است نیازمند نظارت و کنترل بیشتر مسوولین ذیربط می باشد.

توصیه های لازم در مورد شیرخام (غیرپاستوریزه)

۱) اگر اجباراً از شیرخام استفاده می کنید حتماً آنرا جوشانده و ۱۰ دقیقه در حال جوش بهم بزنید. شیرخام را قبل از جوشاندن در یخچال نگذارید.

۲) چنانچه در هنگام جوشاندن شیرمقداری از آن در محوطه آشپزخانه ریخت، باید حتماً محل کاملاً شسته شود. از مصرف مجدد کیسه های پلاستیکی که قبلاً شیرخام در آن بسته بندی شده جداً خودداری گردد.

۳) ظروف مورد استفاده شیرخام باید پس از مصرف با آب و مایع ظرفشویی شسته شده و با آب سالم آبکشی شود. نهایتاً سعی کنید از شیرپاستوریزه استفاده شود. گاهی بر شیرفاسد جوش شیرین می زنند که دلمه نبندد بنابراین شیرکیلویی خریداری نشود.

کره های حیوانی و گیاهی

کره به جذب بتاکاروتن و ویتامین های A , D , K , F که محلول در چربی هستند، کمک می کند. کره ریزمغذی های زیادی دارد که این مواد بازدارنده، استعداد نهانی

سرطان هستند. این ماده غذایی دارای کلسترول است و تحقیقات، نقش بارز مصرف زیاد کلسترول را در بیماری های قلبی ثابت کرده است؛ اما در کنار مضرات مصرف زیاد کلسترول باید به این نکته نیز اشاره شود که مصرف متناسب کلسترول برای فعالیت سیستم مغز و اعصاب در جوانان و کودکان (سنین دبستان و پیش دبستان) مورد نیاز و موثر است. همچنین کلسترول جزء لازم و ضروری ساختمان تمام سلولهای بدن است. درخصوص این ماده غذایی باید به این نکات اشاره شود که به دلیل تهیه شدن از منابع حیوانی، قیمت بالایی دارد. همچنین چربیهای اشباع موجود در کره باعث افزایش کلسترول خون شده و در بیماری های قلبی موثر است.

در این خصوص باید به این نکته اشاره شود که مصرف بیش از حد کره در بروز دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی عروقی و چاقی (به عنوان پایه بسیاری از بیماری ها) نقش دارد.

مارگارین

از بتاکاروتن به عنوان افزودنی رنگ دهنده در تهیه مارگارین استفاده می شود. ویتامین A و E مارگارین از کره بیشتر است. همچنین مارگارین فاقد آهن، روی و مس می باشد. به دلیل تهیه شدن از روغنهای گیاهی قیمت مارگارین پایین است.

غذاهایی که ما را عصبانی می کنند

عصبانیت بدون دلیل، اضطراب، بی دقتی، مشکلات رفتاری، تغییر دستخط، گیجی، افسردگی، زودرنجی، نداشتن اعتماد به نفس و کم شدن حافظه مواردی هستند که می توانند بر اثر مصرف مواد طبیعی یا شیمیایی به وجود آیند.

رابطه میان تغذیه و سلامت جسمانی برای همه کاملا مشخص است، اما بسیاری از ما اطلاع چندانی از تغییرات رفتاری به دلیل مصرف غذاهای مختلف نداریم.

خانمی ۴۴ ساله که پس از فوت ناگهانی فرزند ۱۲ ساله اش سالها از افسردگی و اضطراب شدید رنج می برد و داروهای شیمیایی هم هیچ کمکی به او نکرده بودند، با کمک متخصصان تغذیه با افزودن موادی مانند ویتامین B و اسیدهای چرب به رژیم غذایی خود به طور کاملا باورنکردنی دگرگون شد.

او همچنین مصرف قهوه، نمک و شکر را قطع کرد و در عوض میوه ، سبزی و ماهی بیشتری مصرف می کرد.

بسیاری از مردم از شنیدن این که موادغذایی بر رفتار آنها تأثیر دارد شوکه می شوند، اما جالب است بدانیم موادغذایی روی سلولهای مغزی هم به اندازه هر سلول دیگر بدن تأثیر می گذارند.

بسیاری از مواد به دلیل شباهت ساختاری با مواد مترشحه در مغز باعث بی نظمی کل بدن می شوند. بسیاری از دانشمندان حذف یک ماده خاص و سپس واردکردن آن را به رژیم غذایی باعث بروز بسیاری از بیماری ها مثل جنون، وهم و خیال، افسردگی، سردرد و سوء ظن می دانند.

با کمی دقت می توان متوجه این تغییرات شد. از احساس نشاط با خوردن یک فنجان چای در صبح گرفته تا زودرنجی و رخوتی که بر اثر گرسنگی بیش از حد یا پرخوری به وجود می آید.

بعضی از این تأثیرات بر رفتار ممکن است نامحسوس و کم، مثل بداخلاقی کسی که گرسنه است و یا شدید، مثل گریه و بیتابی کودکان زیر ۷ سال هنگام قلنج کردن باشد؛

البته بیشترین تأثیرات مشخص غذا روی رفتار در مشکلات رفتاری کودکان بیش فعال و افرادی که حساسیت های شیمیایی یا پوستی مثل اگزما و یا کهیر دارند، دیده می شود. این واکنش ها در بعضی موارد بیشتر هستند و ممکن است با غذاهای حساسیت زای دیگری همزمان مصرف شوند. حساسیت های غذایی باعث خارش، مشکلات تنفسی و دردهای شکمی می شوند که بر رفتار فرد تاثیر گذار است.

یکی از محققان به این نتیجه رسیده که بعضی سردردهای مزمن در کودکان، بیش فعالی، زود رنجی و دردهای شکمی آن ها، از رژیم غذایی ایجاد شده که برای

خانواده هایشان کاملا غیرقابل پیش بینی است.

تحقیقات جدید نشان می دهد که بیش از ۶۰ درصد بر اثر مصرف بعضی مواد واکنش نشان می دهند. این مواد شامل رنگهای غذایی شیمیایی مثل تارتازین، چاشنی ها، نگهدارنده ها و محصولات لبنی کنار مواد شوینده و عطرها می شوند و پزشکان استرالیایی تأثیرات موادشیمیایی و رنگی بر بی خوابی و زودرنجی کودکان را بسیار شدید می دانند.

به طور کلی حدود ۵ تا ۱۰ درصد کل مردم دنیا، حساسیت های غذایی دارند. محققان انگلیسی می گویند سرتونین، روپامین و نوراپی نفرین در مغز تولید و ترشح می شود. تریپتوفان و اسیدهای آمینه که در غذاهای پروتئین دار موجود هستند، باعث تحریک سرتونین که عامل آرامش و استراحت است، می شوند و تیروزین و تئین، کافئین و... باعث تحریک روپامین و نوراپی نفرین شده و در نتیجه باعث تشدید بی خوابی می شوند.

این مواد حساسیت زا در مواد غذایی طبیعی یا مصنوعی وجود دارند مثل سالیسیلات که در بسیاری غذاها موجود است و تاثیرات آن ممکن است ساعتها و یا حتی روزها محسوس نباشد، اما در نهایت باعث مشکلات مغزی و افسردگی شود.

این ماده به طور طبیعی در بسیاری از میوه ها، سبزیها، دانه ها، قهوه و چای، آبمیوه ها و به طور مصنوعی در داروهایی مثل آسپیرین وجود دارد.

در بسیاری از میوه ها مثل سیب و گوجه فرنگی بخش عمده سالیسیلات زیر پوست میوه وجود دارد. در نتیجه کسانی که به آن حساسیت دارند بهتر است پوست میوه های کاملاً نرسیده را ضخیم تر بکنند چون مقدار طبیعی این ماده در میوه ها با رسیدن کاهش می یابد.

احتمال حساسیت های غذایی معمولاً ارثی و در خانم ها ۲برابر بیشتر از آقایان است؛ اگرچه در صورت بروز، نشانه ها و عوارض آن در مردان شدیدتر است (۲۸ درصد در زنان، ۷۲ درصد در مردان). قطع کردن بسیاری از مواد استرس زا مثل قند، کافئین و شکلات و در ازای آنها مصرف مواد کمکی مثل آب، سبزی ها، میوه و ماهی در احساس آرامش تاثیر مثبت زیادی دارند. تحقیقات نشان داده اند ۸۰ درصد افرادی که از این رژیم تبعیت کرده اند تغییرات رفتاری محسوسی داشته اند.

متخصصان دانشگاه آکسفورد معتقدند مواد غذایی حتی بر رفتارهای ضداجتماعی نیز موثرند. آنها با بررسی ۲۳۱ زندانی و کنترل رژیم غذایی آنها و اضافه کردن ویتامین های مختلف و مواد معدنی طی ۹ ماه ۳۷ درصد رفتارهای ضدقانون آنها را کاهش دادند؛ اگرچه عوامل اقتصادی اجتماعی هم در افزایش جرایم بسیار حائزاهمیت است.

اما تحقیقات نشان می دهد با تغییرات شیوه تغذیه در انگلستان از سال ۱۹۵۰ تا به حال میزان جرایم ۱۰ برابر افزایش داشته و دلیل آن محتوای کیفی کمتر مواد کنونی نسبت به ۵۰ سال گذشته است.

غذاهایی که به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر رفتار تاثیر گذارند: چربی باعث رخوت و سستی می شود. شکر باعث افزایش فعالیت موقت شده و کافئین به عنوان محرک عمل می کند. شیر هم باعث انواع مختلف حساسیت ها برای افرادی که تحمل لاکتوز را ندارند، می شود.

منبع اصلی سالیسیلات گفته شد، اما جالب است بدانید آمین و آنیاز در تولید مخمرها یا شکستن پروتئین ها به وجود آمده و در پنیر بخصوص در پنیرهای مانده، شکلات، گوشتهای ترد و یا گوشتهای مانده، آبجو، مخمرهای مختلف و محصولات ترش شده ای مثل سویا سس ، سرکه و بسیاری میوه ها مثل موز، آووکادو و گوجه فرنگی وجود دارند. بنزوآت هم به طور طبیعی در بعضی میوه ها، سبزیها، تردکننده ها، دانه ها، قهوه یا چای وجود دارند.

گلوتامیت هم به طور طبیعی در بسیاری از غذاها مثل سوپ، سس، میان وعده ها و بخصوص غذاهای آسیایی در گوجه فرنگی، پنیر، قارچ، مخمرها و عصاره گوشت یافت می شود.

در حال حاضر متخصصان تغذیه با تحقیقات و بررسی های مختلف به این نتیجه رسیده اند که سلامت را باید در آشپزخانه جستجو کرد نه در قفسه های داروخانه ها.

راه‌های شیرین‌تر کردن طعم غذا بدون استفاده از شکر یا شکر اضافی

۱) مصرف غذا به صورت گرم (گرما باعث افزایش حس چشائی در درک طعم چشائی می‌شود)
۲) اضافه‌کردن ادویه‌جات شیرین مثل دارچین، میخک، جوز هندی و شیرین بیان به غذا و دسرها
۳) اضافه کردن مقدار کمی نمک به غذا باعث افزایش طعم شیرین موادغذائی می‌شود.
۴) کاهش مصرف شکر در دستورهای غذائی در حدودیک سوم کمتر از میزان توصیه شده. کاهش این میزان معمولاً تأثیری در طعم یا بافت غذا نخواهد داشت.

بررسی مقایسه ای چای سبز و سیاه

بنا بر آخرین تحقیقات، به شما توصیه می کنیم که مصرف چای روزانه خود را به ۶ فنجان برسانید تا از خواص قابل توجه آن برای سلامتی، که شامل کاهش خطر بیماریهای قلبی و انواع خاصی از سرطان است، بهره مند شوید و خبر خوش این است که «چای سیاه» شما درست به اندازه «چای سبز» این محبوب متعصبین تندرستی و بسیار بیش از چای های گیاهی برایتان مفید است.

چای سیاه و چای سبز

«چای سیاه» که در جهان غرب پرطرفدار است، از برگهای «سرگل» که پلاسانده، غلتانیده و خشک شده است، درست می شود. «چای سبز» از سرگلهای تازه تهیه می شود. پزشکان اغلب چای سبز را سالمتر از چای دم کشیده، می دانند.

بیشتر به این علت که میزان «کافئین» آن کمتر است. اما بررسیها در چند سال اخیر نشان داده است که میزان «آنتی اکسیدانها» ـ ترکیباتی که به بدن در جنگ بر ضدمولکول های

مضری به نام رادیکال کمک می کنند ـ در چای سیاه و سبز برابر است. رادیکالها در بروز امراض خطرناکی نظیر بیماریهای عروق قلب و انواعی از سرطان، مثل تومورهای ریه و روده، نقش بسیار دارند. رادیکالهای آزاد زیادی بر اثر مصرف دخانیات، آلودگی هوا، قرار گرفتن در معرض نور خورشید وعوامل دیگر در بدن به وجود می آیند.

نقش چای در مبارزه با بیماری ها

آنتی اکسیدانهای موجود در چای «فلاوونوئید» هستند ؛ ترکیباتی قوی که به باور دانشمندان در مبارزه با بیماری ها مؤثرند. برخی محققان معتقدند که آنتی اکسیدانهای چای از آنتی اکسیدانهای میوه و سبزیجات نیرومندتر ند. یک فنجان چای تقریباً حاوی ۲۰۰ میلی گرم فلاوونوئید است. نوشیدن سه فنجان چای در روز به غلظت فلاوونوئید در خون به میزان ۲۵ درصد می افزاید.

چای همچنین حاوی فیتوکمیکالها است که در آخرین بررسیها به عنوان عامل احتمالی جلوگیری از رشد تومورهای سرطانی مطرح شده اند. تحقیقات پیشرفته ای در مورد توانایی چای در مبارزه با بیماریهای قلب نیز انجام شده است. نتایج یک بررسی در آمریکا نشان داده است که خطر بروز حملات قلبی در کسانی که روزانه یک چند فنجان چای می نوشند، نصف کسانی که چای مصرف نمی کنند.

چای ، منبع غنی املاح مفید و ویتامین ها

چای، سیاه و سبز هر دو منابع غنی پتاسیم، منگنز و نیز و ویتامین هایی مانند ویتامین A که خواص ایمنی دارد، ویتامین B_6 که در سوخت و ساز بدن نقش حیاتی دارد و ویتامین B_1 و B_2 که برای آزاد سازی انرژی از غذا ضروری هستند، می باشند. پتاسیم نقش مهمی در حفظ ضربان طبیعی قلب دارد، اعصاب و ماهیچه ها را قادر به فعالیت می سازد و میزان مایعات درون سلولی را تنظیم می کند. منگنز برای رشد استخوانها و کل بدن ضروری است و ۵ تا ۶ فنجان چای ۴۵٪ از نیاز ما به این ماده را تأمین می کند.

آیا کافئین چای مضر است ؟

چای سیاه در گذشته به دلیل میزان بالای کافئین شهرت نامطلوبی پیدا کرده بود بنابر یک باور عامیانه کافئین آن بیش از کافئین قهوه است. ولی حقیقت این است که یک

فنجان ۲۰۰ میلی لیتری چای محتوی ۴۰ میلی گرم کافئین است، در حالی که این میزان در یک فنجان قهوه فوری معمولی ۶۰ میلی گرم و در مورد قهوه از صافی رد شده ۱۵۰ میلی گرم است.

چگونه و چقدر چای بنوشیم ؟

متخصصان تغذیه مصرف کمتر از ۳۰۰ میلی گرم کافئین در روز را مجاز می دانند، که به ما اجازه نوشیدن چندین فنجان چای را می دهد. البته باید به یاد داشته باشیم که ماکافئین را از خوردن شکلات، نوشابه ها، داروهای سرماخوردگی و مسکن ها نیز مصرف میکنیم.

بیشتر پزشکان نوشیدن چهار تا شش فنجان چای در روز را توصیه می کنند. بهتر آن است که از صرف چای در ضمن وعده های غذایی خودداری کنیم، زیرا ممکن است مانع جذب آهن شود. چای برای کسانی که تحمل نوشیدن هشت لیوان آب در روز را ندارند خاصیت دیگری هم دارد.از آنجایی که مدرملایمی است، یک راه عالی برای افزایش میزان مصرف مایعات است.

خواص برخی از مواد غذایی

دفع بوی پیاز و سیر: اگر سیر یا پیاز خورده اید و از بوی آن ناراحت هستید، چنددانه زیره را در دهان خود بجوید، بوی آن را از دهانتان برطرف خواهد کرد.

گل ختمی: دم کرده گل و برگ ختمی که در سایه خشک شده باشد، به مقدار سی گرم در یک لیتر آب برای معالجه و درمان انواع زکام، برونشیت، دردگلو و ورم حنجره بسیار مفید است و جوشانده آن را به شکل محلول شست وشو برای سوختگی های خفیف و رفع خارش کهیر استفاده می کنند.

گل سرخ: کسانی که مبتلا به آنژین ورم حنجره دهان و گلو شده اند، باید سی گرم گلبرگ گل سرخ را در یک لیتر آب پنج دقیقه دم کنند و با آن قرقره نمایند تا بهبود یابند.

خواص گلاب: گلاب فعالیتهای مغزی را تحریک و پای سرد را گرم می کند. دافع سرماخوردگی است و اعصاب را تسکین می دهد.

گل شقایق:

با برگ گل شقایق می توان پوست صورت را نرم و لطیف کرده و زبری وجوشهای کوچک زیر پوست را ازبین برد. گل برگهای آن دارای خواص آرام کننده در سرفه های عصبی، آسم، سیاه سرفه، انواع بی خوابی، آنژین و برونشیت است.

گل گاوزبان: گل گاوزبان معرق است. در تبهای مختلف امراض سرخک، آبله، مخملک، تب خال و تب با کهیر و رماتیسم مصرف آن مفید است و در این موارد باید یک قاشق سوپخوری گل گاوزبان را در یک لیوان بزرگ آب جوش مدت ۱۰دقیقه دم کرده و هر روز سه تا چهارلیوان بین غذای صبح و ظهر و شام مصرف کرد.

شیرین بیان: پودر شیرین بیان بهترین داروی یبوست و بواسیر است. شیرین بیان را در عفونتهای گل و برونشیتها و درد روده ها مصرف می کنند. ریشه شیرین بیان اشتهاآور، ادارآور، خنک، دوای سینه و سرفه است و در التیام زخم معده مؤثر است.

آب پرتقال: برای کسانی که از بستر بیماری برخاسته و دوره نقاهت را می گذرانند، بسیار مفید است. اگر بخواهید آب پرتقال را مغذی کنید، در یک لیوان آب پرتقال، دوقاشق قهوه خوری شکر، یک زرده تخم مرغ و سه چهارم فنجان آب ساده را به آن اضافه کنید.

انجیر:

برای بیماران عصبی بهترین غذا است. انجیر پخته مرهم خوبی برای سوختگی زخمها و دمل و مخصوصاً دمل دندان است. شربت آن مسکن دردهای گلو و سرفه است.

گیلاس: مسکن اعصاب است. ملین بوده و خون را پاک می کند. معده را هم تمیز نموده و آن را به مبتلایان مرض قند و ورم مفاصل می دهند.

خطرات کباب گوشت

تحقیق نشان داد کباب نادرست گوشت خطرهای بسیاری به دنبال می آورد. قرار دادن گوشت در معرض نور خورشید و بدون آگاهی از میزان حرارت وارد شده یکی از خطرهای فاسد شدن گوشت است. بی توجهی به کباب گوشت باعث رشد باکتری های مختلف مثل سالمونلا (حصبه) در آن می شود. قرار دادن گوشت در معرض حرارت زیاد نیز منجر به تولید مواد شیمیایی سرطان زا می شود.

بین آتش کباب و افزایش ابتلا به سرطان سینه در زنان، ارتباط نزدیکی وجود دارد. قراردادن گوشت در معرض حرارت زیاد، کباب یا آب پز، هیدرو سایکلیکامین و هیدروکربن زیادی در آن ایجاد می کنند که باعث ابتلا انسان و حیوانات به سرطان می شود.

آب میوه

آب میوه، مایعی است که معمولاً در گیاهان یافت می شود. مثلاً آب پرتقال، عصاره میوه درخت پرتقال می باشد. آب میوه یکی از نوشیدنی های رایج مردم دنیاست.

هر آب میوه ای میزان خلوص مشخصی دارد. در برخی کشورها، آب میوه ها، ۱۰۰ درصد خالص هستند. البته در بیشتر جاها آب میوه ها طبیعی نیستند.

کارخانجات تولید کننده آب میوه، از میوه ها اسانس یا عصاره تهیه می نمایند و از مخلوط نمودن این اسانس با شکر و آب، انواع آب میوه تهیه می کنند. این نوع آب میوه ها به دلیل داشتن شکر، تنها انرژی زا بوده و معمولاً خواص زیادی ندارند. اما آب میوه های تازه سرشار از انواع ویتامین ها و املاح بوده و ارزش غذایی بسیار بالایی دارند. اغلب افراد سعی می کنند که در وعده ی صبحانه، یک لیوان آب میوه تازه بنوشند تا ویتامین های مورد نیاز بدنشان در طول روز تأمین شود.

معمولاً از میوه های آناناس، انبه، پرتقال، سیب، آلبالو، گیلاس، انگور، زرد آلو، هلو و انار آب میوه تهیه می کنند.

کنسانتره

آب میوه می تواند به حالت کنسانتره (یا غلیظ شده) موجود باشد. کنسانتره، شکلی از ماده است که اکثر اجزای اصلی تشکیل دهنده یا حلال آن را حذف نموده اند. معمولاً با گرفتن آب موجود در یک محلول یا سوسپانسیون، مثلاً گرفتن آب موجود در آب میوه و تبدیل آن به پودر یا عصاره، کنسانتره تشکیل می شود.

فایده تولید کنسانتره این است که با حذف آب، وزن ماده غذایی کاهش یافته و بنابراین حمل و نقل آن راحت تر و با صرف هزینه ی کمتر صورت می گیرد، به علاوه کنسانتره را به راحتی در هنگام مصرف با اضافه نمودن حلال (معمولاً آب)، به حالت اولیه خود بر گردانده و مصرف می کنند.

حمله به ویروس ها
با آب میوه

آب میوه قره قاط (میوه درخت قره قاط) می تواند به از بین بردن باکتریهایی که باعث عفونتهای ادراری می شود، کمک کند. همچنین این آبمیوه می تواند به جنگ ویروسهای روده و معده برود.

آزمایشاتی که بر روی ویروسهای حیوانی در آزمایشگاهها انجام شد، نشان می دهد که آبمیوه قره قاط از عفونی شدن سلولها توسط ویروسها جلوگیری می کند. بخصوص اثر این آب میوه در زنان بیشتر است و باعث کاهش عفونتهای ادراری در آنها می شود. البته هنوز دانشمندان مطمئن نیستند که این آبمیوه از کدام دسته عفونتها، ویروس یا باکتریهایی جلوگیری به عمل می آورد، اما در حال بررسی این موضوع هستند.

لازم به ذکر است که عفونتهای روده ای و معده ای باعث دل درد شدید و اسهال می شود تا جایی که حتی گاهی باعث مرگ می شود. بنابراین پزشکان مصرف این آب میوه را به این نوع بیماران توصیه می کنند.

آب پرتقال

آب پرتقال، نوشیدنی است که از چلاندن و فشار دادن میوه پرتقال به دست می آید. آب پرتقال، نوشیدنی خوشمزه ای است که در سراسر دنیا آن را مصرف می کنند. بزرگترین صادر کننده آب پرتقال در جهان، کشور برزیل و بعد از آن ایالت فلوریدای آمریکا می باشد.

معمولاً برای صادر کردن آب پرتقال، این نوشیدنی را به صورت پودر درآورده و پس از رسیدن به کشور مقصد، پودر پرتقال را با آب مخلوط می کنند و سپس این آب پرتقال را عرضه می نمایند.

آب پرتقال تازه، طعم ترش مطلوبی دارد. حاوی مقادیر زیادی ویتامین ث (اسید آسکوربیک) می باشد و بنابراین، یکی از منابع خوب این نوع ویتامین محسوب می شود. برخی تولید کنندگان آب پرتقال به فراورده های خود، اسید سیتریک یا اسید آسکوربیک اضافه می کنند؛ در عین حال که دیگر مواد مغذی از جمله کلسیم و ویتامین د هم به منظور افزایش خواص آب پرتقال به آن می افزایند.

آب پرتقال کنسانتره منجمد، نوعی فرآورده است که تولید کنندگان بزرگ این نوع نوشیدنی در مبادلات کلان، معمولاً از این شکل آب پرتقال استفاده می کنند.

زمانی که به آب پرتقال کنسانتره که از حالت انجماد در آمده، آب اضافه کنند، دوباره به شکل آب پرتقال طبیعی بر می گردد.

تقریباً بیشتر آب پرتقال های مصرفی در آمریکا از این نوع هستند. از آنجا که حجم آب پرتقال منجمد کنسانتره با حجم آب پرتقال معمولی تفاوت فاحشی دارد، بنابراین حمل و نقل این نوع آب پرتقال بسیار راحت تر صورت می گیرد و در نتیجه هزینه ها کاهش یافته و این آب پرتقال با قیمت باصرفه تری به مصرف کنندگان عرضه می گردد و معمولاً در دسترس می باشد.

کیفیت

امروزه در خصوص کیفیت آب پرتقال تازه گرفته شده و آب پرتقال کنسانتره منجمد که با اضافه نمودن آب به آن، آب پرتقال معمولی ایجاد می کنند اختلافات حقوقی به وجود آمده است. اگر چه تصور می شود که آب پرتقال منجمد کنسانتره، تازگی آب پرتقال طبیعی را ندارد، باید بدانیم که آب پرتقال طبیعی نسبت به این نوع آب پرتقال بدمزه تر است؛ چون مدت زمانی که صرف آب گرفتن، بسته بندی و حمل این آب پرتقال ها برای مصرف نهایی می شود، طعم و مزه آب پرتقال را دچار همان تغییراتی می کند که ممکن است طی عمل منجمد کردن و کنسانتره ایجاد شود. بنابراین بیان این که آب پرتقال منجمد کنسانتره طعم و مزه آب پرتقال طبیعی را ندارد، چندان درست نمی باشد.

آب پرتقال موجب افزایش سطح HDL خون میشود

تحقیقات **Elzbieta Kurowska** از دانشگاه **Ontario** غربی در لندن نشان می دهد که نوشیدن سه لیوان آب پرتقال در روز موجب افزایش ۲۱ درصدی سطح **HDL** خون می شود. کلسترول خوب یا **HDL** میتواند در جلوگیری از بروز حملات قلبی موثر باشد. تحقیقات **Song- Hae Bok** در انستیتو تحقیقات بیوتکنولوژی کره نشان میدهد که نارنگی موجب کاهش سطح کلسترول خون می شود. البته این بدین معنی نیست که هر کسی میتواند روزانه سه لیوان آب پرتقال بخورد چون آب پرتقال های موجود در بازار حاوی مقادیر زیاد شکر هستند که میتواند برای سلامتی افرادی که مستعد ابتلا به دیابت هستند مضر باشد.

مصرف پرتقال و نارنگی علاوه بر اینکه همان میزان آب میوه را در اختیار ما قرار می دهد موجب می شود که بدن ما مقادیر زیادی فیبر نیز دریافت دارد.

آب مرکبات حاوی فلاوونوئید هایی به نام **Hesperetin** و **Naringenin** می باشد که این مواد از ساخته شدن کلسترول در کبد جلوگیری به عمل می آورند. البته مقدار این مواد در پوست مرکبات بیش از بقیه جاها است.

نوشیدنی و انواع آن

منظور از نوشیدنی، انواع مایعاتی است که مخصوص مصرف انسان تهیه می شود. ماده ی اصلی انواع نوشیدنی ها، معمولاً آب می باشد. البته آب خود یکی از مهم ترین مایعات نوشیدنی محسوب می گردد.

انواع نوشیدنی ها عبارتند از:

۱) آب که شامل آب لوله کشی شهری یا انواع آب های معدنی می شود که داخل بطری به فروش می رسند.

۲) آب میوه یا آب سبزیجات که یا به صورت تازه مصرف می شوند و یا از آنها کنسانتره تهیه می کنند و پس از مخلوط نمودن با آب، مورد مصرف قرار می دهند.

۳) نوشیدنی های حاوی گاز کربنیک که انواع نوشابه جزو این دسته قرار می گیرند.

۴) نوشیدنی های داغ: چای، نوشیدنی قهوه و شکلات داغ که جزو نوشیدنی های داغ محسوب می شوند.

۵) فراورده های لبنیاتی از جمله شیر و دوغ و همچنین شیر کاکائو. البته شیر و شیر کاکائو را هم به صورت سرد و هم داغ، مصرف می نمایند.

۶) شیر موز، شیر بادام، شیر هویج و دیگر فراورده های تهیه شده با شیر، در این دسته قرار می گیرند.

در کشور ژاپن، نوشیدنی هایی که حاوی گاز کربنیک نیستند، بخش اعظم تولیدات نوشیدنی را در احاطه خود گرفته اند. از جمله می توان به تولید چای و چای سبز که داخل بطری عرضه می شوند اشاره نمود. همان طور که می دانید، چای سبز برای سلامتی بسیار مفید می باشد. همچنین نوشیدنی قهوه، هم داخل بطری و هم داخل قوطی عرضه می شود. در این کشور، تولید نوشیدنی های دارای گاز کربنیک زیاد نیست؛ آن هم به دلیل مضراتی است که نوشابه های گازدار سبب می شوند. کارخانجات کوکا کولا و پپسی، بیشتر از یکی دو دهه نیست که در کشور ژاپن، فعالیت تولیدی خود را آغاز نموده اند.

جهت شیرین نمودن برخی از انواع نوشیدنی در قدیم، تنها از سوکورز استفاده می شد؛ اما امروزه به منظور کاهش هزینه ها از شیره ی ذرت برای شیرین کردن استفاده می شود که از نظر اقتصادی مقرون به صرفه است. البته در خیلی جاها، هنوز هم شکر به کار می رود.

رقابت تولید کنندگان عرصه تولید نوشیدنی، مخصوصاً انواع آب میوه و نوشابه، آن قدر زیاد است که برخی به این رقابت، عنوان جنگ *نوشیدنی* داده اند.

نوشیدنی های رژیمی

در سال های اخیر، تقاضا برای نوشیدنی هایی که حاوی مواد قندی نباشند بالا رفته است. چون نوشیدنی هایی که حاوی شکر و یا شیره ذرت باشند، سبب چاقی و دیگر انواع بیماری ها می شوند. شکر، همچون دیگر انواع هیدرات های کربن، تولید هورمون انسولین را تحریک نموده و این امر، خود سبب ذخیره ی چربی می گردد. نوشیدنی های رژیمی را با استفاده از مواد شیمیایی همچون ساخارین، شیرین می کنند. این مواد سبب مزه شیرین می شوند؛ اما تولید انسولین را تحریک نکرده و همچنین کالری و یا مواد مغذی هم ندارند.

نوشیدنی های مقوی برای پائیز

معجون موز

مواد لازم برای هرنفر: موز یک عدد، پرتقال یک عدد، عسل یک قاشق مربا خوری.

طرز تهیه: آب پرتقال را بگیرید، موز را حلقه کنید ودر مخلوط کن بریزید وبه تدریج آب پرتقال را بیفزایید تا مواد صاف و یک دست شود. سپس عسل را در آن حل کرده وسرو کنید.

هویج پرتقال

مواد لازم برای هرنفر: پرتقال یک عدد، هویج دو عدد.

طرز تهیه: آب هویج وآب پرتقـال را جداگانـه بگیریـد ویـا هـم مخلـوط کنیـد و سرو کنید.

پرتقال عسل

مواد لازم برای شش نفر: پرتقال ۱۰عدد، زرده تخم مرغ چهار عدد، عـسل شـش قاشق مرباخوری.

طرز تهیه: آب پرتقال ها را بگیرید. زرده های تخم مرغ را در یک سالادخوری ریخته، خوب هم بزنید. آب پرتقال وعسل را به تدریج اضافه وخـوب مخلـوط کنیـد (بهتراست از یک همزن برقی یا مخلوط کن استفاده کنید).

نوشیدنی های انرژی زا

نوشـابه هـای انـرژی زا در واقـع نوشـیدنی هـایی هـستند کـه افزودنـی هـایی از قبیـل محرک های مجـاز، ویتـامین هـا (خـصوصاً ویتـامین **B**) و مـواد معـدنی کـه تولیـد انـرژی می کنند، در آنها به کار رفته است. دیگر مـواد متـشکله ایـن نوشـیدنی هـا اغلـب کـافئین، گیاه گوارانا (**guarana**)، دانه قهوه، ساخارین، کراتین و ... هستند.

در برخی از آنها ممکن است مقدار زیادی گلوکز یا شکر نیز به کار رفته باشد. این نوع از نوشیدنی ها بیشتر در میان جوانان، دانش آموزان، افراد پر تحـرک و ورزشـکاران طـرف دار دارد. برای اینکه این نوشیدنی ها هر چه بیشتر به نوشابه های عادی شبیه شوند، به اغلـب آنها اسانس و رنگ اضافه می کنند.

تاریخچه

Jolt Cola (نوشابه ای با میزان کافئین بسیار زیاد) به عنوان اولین نوشابه انرژی زا از سال ۱۹۸۰ در آمریکای شمالی به بازار آمد، در این نوشابه درصد کـافئین و شـکر بیـشتر از حد معمول بود و خریداران آن اغلب جوانان، افراد پر تحرک و متخصصین بودند.

هر چند خریداران می دانستند این نوشابه صد در صد سالم نیست، اما همین که به آنان امکان می داد ساعات بیشتری از روز را کار کنند برایشان کافی بود. بعدها این نوشابه درمیان افرادی که کارهای فنی انجام می دادند رایج شد.

امروزه در بین متخصصین کامپیوتر، هکر ها و به طور کلی افرادی که ساعت ها مقابل کامپیوتر می نشینند و کمتر می خوابند، بیشترین مصرف را داراست. **Cola Jolt** هنوز به عنوان یک نوشابه انرژی زای شناخته شده در سراسر دنیا به فروش می رسد. در حال حاضر **Red Bull** هفتاد درصد از بازار فروش این نوع نوشابه ها را در دست دارد.

در کشور ژاپن قدمت این نوشابه ها به سال ۱۹۶۰ برمی گردد، در آن زمان این نوشیدنی در بطری های دارو به فروش می رسید. آن دسته از کارگران ژاپنی که مجبور بودند شب ها بیدار بمانند از آن استفاده می کردند.

تفاوت نوشابه های انرژی زا با نوشابه های ورزشی

نوشابه های انرژی زا با نوشابه های ورزشی (**sports drinks**) متفاوت هستند. اکثر نوشابه های انرژی زا شکر و کافئین فراوان دارند، در حالیکه نوشابه های ورزشی برای متعادل کردن میزان مواد قندی، آب و مواد مغذی مصرف می شوند و درصد به کار رفته این مواد در آنها معادل مقداری است که در بدن موجود است.

آیا این نوشابه ها اعتیاد آور است؟

تنها مواد اعتیاد آوری که در این نوشابه ها وجود دارند، کافئین و گیاه گوارانا (**guarana**) است که مصرف زیاد و طولانی مدت شان باعث می شود به آن ها عادت کنیم (درصد این مواد در نوشابه های انرژی زا تقریباً با مقدارشان در قهوه برابراست، البته میزان کافئین در انواع مختلف قهوه ها بسته به میزان برشته شدن دانه هایش، متفاوت است). ازآنجائی که ترک این مواد کار سختی نیست و سردرد از اصلی ترین عواقب آن است، اعتیاد به نوشابه های انرژی زا معمولاً جنبه روانی دارد.

نقش کربوهیدارت ها در سلامتی انسان

یک رژیم غذایی سالم باید بر پایه ی غذاهای پر کربوهیدرات باشد. از سوی دیگر، مصرف کربوهیدرات با جلوگیری ازمجموعه ی مشکلات مزمن از قبیل پوسیدگی دندان، بیماری های قلبی، سرطان، چاقی و مشکلات رفتاری از قبیل بیش فعالی ارتباط دارد. غذاهای سرشار از کربوهیدارت های تصفیه نشده خصوصاً غلات کامل (سبوس دار)، سبزی جات و میوه ها، منابع خوب فیبر، ریزمغذی ها و مواد گیاهی مفید (فیتوکمیکال ها) می باشند. یک الگوی غذایی سرشار ازاین نوع غذاها، سبب شیوع کمتر انواع بیماری های مزمن شامل بیماری های خاص روده، سرطان روده ی بزرگ، بیماری های قلبی و دیابت می گردد. ازطرف دیگر، رژیم های سرشا ر ازمواد کربوهیدراتی تصفیه شده، ممکن است در بروز بیماری های مزمن خطر ساز باشند.

کربوهیدرات ها و پوسیدگی دندان

دندانپزشکان معمولا در مورد آثار مضر کربوهیدرات ها و به خصوص قندهای ساده بر دندان به بیما ران خود هشدار می دهند. یکی از مشکلات اثبات شده که مستقیماً با دریافت کربوهیدرات ارتباط دارد، پوسیدگی دندان یا حفره های دندانی است.

در زمان تشکیل دندان (دندان از طریق خون تغذیه می شود)، مواد غذایی کربوهیدراتی اثر کمی روی کیفیت دندان دارند. اما اگر کربوهیدرات موجود درغذا، جانشین مواد مغذی لازم برای تشکیل دندان نظیر کلسیم، ویتامین D و ویتامین C گردد، ممکن است نتایج نامطلوبی بر روی دندان، قبل از ظاهرشدن دندان به جای گذارد.

پس ازظاهرشدن دندان، کربوهیدرات های ساده و به خصوص ساکارز (شکر) اهمیت زیادی دارند. پوسیدگی دندان هنگامی بروز می کنند که باکتری های موجود در دهان، کربوهیدرات رژیم را برای تولید اسید به کار برند. این اسید می تواند مینا و ساختار زیرین دندان را حل نماید.

کربوهیدرات های ساده و خصوصاً ساکارز، منبع غذایی سریع مورد استفاده توسط این میکروب ها است. با این وجود، هر نوع غذای حاوی کربوهیدارت که به دندان ها بچسبد نیز،می تواند سبب ایجاد حفره های دندانی گردد.البته مدت زمانی هم که کربوهیدرات در

تماس با دندان ها می باشد در تشکیل حفره دندان مو ثرمی باشد. باکتری ها از قندها برای تشکیل پلاک های دندانی استفاده می کنند. پلاک یک ماده ی چسبناکی است که هم باکتری ها را به دندان ها می چسباند و هم اثرات خنثی کننده ی بزاق بر روی اسید را، مختل می سازد. باکتری ها در پلاک رشد کرده و از قند برای تشکیل پلاک های دندانی استفاده می کنند سه نکته ی مهم در این موردعبارت است از:

۱) دفعات تماس با قندهای ساده: مهمترین عامل، تعداد دفعاتی است که دندان ها با قندها تماس پیدامی کنند. مصرف مواد شیرین به دفعات زیاد، موقعیت های بسیاری را برای رشد باکتری ها فراهم آورده و موجب افزایش خطر پوسیدگی دندان می شود.

۲) ماندگاری قندها بر روی دندان: اگر آب نبات های چسبناک، غلات، انواع بیسکویت و کلوچه، به مدت طولانی بر روی دندان ها باقی بمانند، یک منبع مدام مغذی برای باکتری های ایجاد کننده ی پوسیدگی فراهم می کنند. یک نوشیدنی شیرین، شکلات، بستنی و موز با سرعت بیشتری از روی دندان ها پاک می شوند.

۳) مقدار قند در غذاها و نوشیدنی ها: در میان سه عامل خطر برای شروع پوسیدگی دندان، کل قند موجود در مواد غذایی یا نوشیدنی ها اهمیت کمتری دارد. محدودیت دریافت قند و شکر می تواند به پیشگیری از پوسیدگی دندان کمک نماید؛ اما چون نشاسته در نهایت به اسید تبدیل میشود، بهداشت صحیح دندان حتی اگر رژیم محدود از شکر باشد، مهم است.

یکی ازعادات غذایی ناصحیح،استفاده از آدامس های قندداربین وعده های اصلی است.البته همان طور که گفته شداگرغذاهای حاوی نشاسته(مثلاً بیسکویت) دردهان به مدت طولانی باقی بمانند،می توانند تحت تأ ثیرعمل آنزیم های تجزیه کننده ی نشاسته به قند قرار گیرند و در نهایت باکتری ها می توانند از این قندها اسید تولید کنند.

نکات لازم برای سلامتی دندان

برای سلامتی دندان ها تنها محدود کردن غذاهای شیرین کافی نیست بلکه باید به نکات زیر توجه نمود:

۱) درطول ۲۰ سال گذشته نشان داده شده است که آب و خمیر دندان فلوئوردار در کاهش پوسیدگی دندان میان کودکان آمریکای شمالی به دلیل اثر استحکام بخش این

ماده ی معدنی برای دندان ها، نقش داشته اند.

۲) تحقیقات دیگری نیز نشان داده اند که غذاهای خاصی از قبیل پنیر، بادام زمینی و آدامس بدون شکر می توانند در واقع به کاهش مقدار اسید روی دندان کمک نمایند.

۳) به علاوه شستن دندان ها بعد از وعده ها و میان وعده ها سبب کاهش اسیدیته ی دهان می گردد.

۴) اگر پاک کردن دندان ها بعد از یک میان وعده مقدور نیست، جویدن آدامس بدون شکر (خصوصاً انواع دارای گزیلیتول) می تواند به افزایش جریان بزاق و پیشگیری از تکثیر باکتری ها کمک نماید.

۵) قطعاً یک الگوی غذایی صحیح، عاداتی که سلامتی دندان ها را به خطر نمی اندازد و معاینات منظم توسط دندانپزشک، همگی در سلامتی دندان های نقش دارند.

کربوهیدرات ها و بیماری های قلبی - عروقی

رژیم های سرشارازغلات کامل یا سبوس دارو فیبرحاصل ازغلات، به کاهش خطربیماری های قلبی -عروقی کمک می کنند. دلایل احتمالی مختلفی برای این اثرات مفید وجود دارد. رژیم های سرشار از غذاهای پر فیبر، دارای مقدار فراوانی ریزمغذی و مواد گیاهی مفید (فیتوکمیکال ها) هستند که برخی از آنها می توانند خطر بیماری های قلبی را کاهش دهند. چنین الگوی غذایی نسبتاً فاقد کربوهیدرات های ساده است. قندهای ساده می توانندسبب کاهش سطح **HDL** (کلسترول خوب) درخون گشته و بنابراین خطربیماری های قلبی -عروقی را افزایش دهد.

مطالعات نشان می دهد که، فیبرهای محلول از قبیل آن چه در حبوبات، برنج، سبوس جو دوسر، ، پکتین و تخم کتان وجود دارد، در کاهش سطوح کلسترول خون، موثرتر ازفیبرهای نامحلول از قبیل سبوس گندم است. کاهش سطوح کلسترول خون توسط فیبرهای محلول ممکن است به دلیل توانایی فیبرهای محلول برای اتصال به کلسترول و اسیدهای صفراوی درمجرای گوارشی باشد. اسیدهای صفراوی(حاوی کلسترول) مترشحه به مجرای گوارشی، به طور طبیعی جذب شده و مجدداً مورد استفاده قرار می گیرند. با اتصال اسیدهای صفراوی و کلسترول به فیبر، این مواد به جای آن که جذب شوند، از

طریق مدفوع دفع می شوند. بنابراین کبد برای ساخت اسیدهای صفراوی جدید، از کلسترول خون استفاده خواهد کرد. این امر فرآیندی را برای حذف کلسترول از بدن و کاهش سطوح کلسترول خون فراهم می آورد. از سوی دیگر فیبر محلول می تواند کلسترول را به این دلیل کاهش دهد که،از تخمیرمیکروبی فیبرمحلول (تخمیر فیبر محلول به وسیله ی باکتری هایی که به طور طبیعی در روده هستند انجام می گیرد). اسیدهای چرب کوتاه زنجیره (مثل اسید بوتریک) تولید می شود. این اسیدهای چرب به کبد رفته و مانع از ساخت کلسترول می شوند.

به طور کلی عقیده بر این است که مصرف زیاد ساکارز (شکر) با افزایش شیوع بیماری های قلبی همراه است و این احتمالاً در نتیجه ی افزایش تری گلیسیرید خون است. بنابراین به منظور دستیابی به سلامت قلبی ، رژیم سرشار از کربوهیدرات های پیچیده و خصوصاً فیبر و محدود از کربوهیدرات های ساده توصیه می شود.

کربوهیدرات ها و رفتار

برخی معتقد هستند که مصرف غذاهای شیرین توسط کودکان می تواند سبب یک مشکل رفتاری به نام بیش فعالی گردد که در قالب نشانه هایی مانند اختلالات عدم تمرکز، بروز می کند. اما اغلب محققان دریافته اند که، ساکارزو (شکر) می تواند اثربرعکسی داشته باشد. برخلاف آنچه که قبلاً تصور می شد که، یک وعده ی غذایی غنی از کربوهیدرات های ساده، سبب تولید انرژی برای فعالیت های اضافی یک کودک بیش فعال می شود، یک وعده پرکربوهیدرات اگر کم چربی و کم پروتئین باشد دارای اثر آرامبخش و خواب آور است. این اثر ممکن است به دلیل تغییر درساخت میانجی گرهای عصبی خاصی درمغزازقبیل سروتونین باشد. این ما ده در بدن دارای اثر آرامبخشی است.

رفتار بیش فعالی که پس از مصرف قند دیده می شود، احتمالاً ناشی از سایر شرایط در زندگی کودک است. شرایطی که ممکن است سبب بیش فعالی شوند شامل: کم خوابی، هیجان و تحریک بیش از حد، مصرف کافئین، تمایل به توجه بیشتر یا فقدان فعالیت بدنی می باشد.

فصل پنجم

تغذیه در بیماری ها



استئوپروز یا پوکی استخوان

پوکی استخوان حالتی است که در آن استخوان شکننده شده و احتمال شکستگی با ضربات کوچک افزایش می‌یابد .پوکی استخوان از گرفتاری‌های بسیار شایع جوامع بشری است که بعد از سن ۳۵ سالگی روند آن در انسان آغاز می‌شود. حدود نیمی‌از زنان مسن‌تر از ۴۵ سال و ۹۰ درصد زنان مسن‌تر از ۷۵ سال به بیماری پوکی استخوان مبتلا می‌شوند. مردان مسن نیز به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند که البته میزان ابتلای آنان کمتر از زنان است. به طور تقریبی از هر سه زن یک نفر و از هر دوازده مرد یک نفر به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند و این امر در سال منجر به ده هزار شکستگی ناتوان کننده در مبتلایان می‌شود که متأسفانه تعداد اندکی از مبتلایان به پوکی استخوان مورد بررسی و ارزیابی قرار می گیرند.

پوکی استخوان عارضه‌ای است که با بالارفتن سن بوجود می‌آید. در نتیجه از استحکام بافت و املاح استخوانی کم شده و از مقاومت آن کاسته می‌شود. استخوان انسان در سن کودکی خاصیت ارتجاعی و تحمل فشار زیادتری را دارد و به تدریج سفت و محکم شده و از مقاومت آن کاسته می‌شود و این مسئله در سن ۲۰ سالگی به اوج خود می‌رسد و بین سن ۲۰ تا ۳۵ سالگی استحکام استخوان به همان قوت باقی می‌ماند. به همین دلیل در افراد جوان ضربات بسیار شدید مثل تصادفات می‌تواند منجر به شکستگی استخوان شود، اما از این سن به بعد بتدریج و با سرعتی کم از تراکم استخوان کاسته می‌شود و استخوان‌ها با بالا رفتن سن پوک می‌شوند. در زنان بعد از یائسگی به علت توقف ترشح هورمون‌های زنانه و نقش مهم این هورمون‌ها در استحکام استخوان ها، شیوع پوکی استخوان زیادتر می‌شود.

چه کسانی در معرض پوکی استخوان قرار دارند؟

به طور تقریبی و با احتمال بسیار زیاد همه ما در معرض پدیده ناخوشایند پوکی استخوان قرار داریم.

۱) افراد مسن در معرض ابتلای بیشتری قرار دارند.

۲) عارضه پوکی استخوان در نزد خانم‌ها بعد از سن یائسگی بسیار شایع است به ویژه اگر یائسگی زودرس در خانم‌ها ایجاد شده باشد.

۳) تحریک بدنی و ورزش باعث استحکام استخوان‌ها در هر سنی می‌شود. عدم تحرک و استراحت زیاد باعث تحلیل استخوان‌ها و پوکی آن می‌شود و دردهای استخوانی را بیشتر می‌کند.

۴) گاه پوکی استخوان در برخی از خانواده‌ها بیشتر دیده می‌شود. همچنین در بعضی نژادها مثل بعضی از نژادهای آسیایی این پوکی بیش‌تر است.

۵) تغذیه نقش مهمی در پوکی استخوان به عهده دارد. افرادی که کلسیم کافی در رژیم غذایی آنها وجود ندارد و یا ویتامین د کافی دریافت نمی‌کنند، در معرض ابتلای بالاتری هستند.

۶) همچنین اثر مصرف سیگار، الکل و قهوه زیاد هم در پوکی استخوان ثابت شده است.

۷) کسانی که خود سیگار می‌کشند یا همنشین سیگاری‌ها هستند، در معرض پوکی استخوان زودرس قرار دارند و زنانی که سیگار می‌کشند دچار پوکی استخوان شدیدتری می‌باشند.

۸) استفاده طولانی از کورتون‌ها و یا داروهای ادرارآور می‌توانند باعث پوکی استخوان شود. البته باید دانست که مصرف یک یا چند آمپول کورتون در سال چنین اختلالی ایجاد نمی‌کند.

۹) افرادی که از بعضی اختلالات هورمونی مشخص رنج می‌برند مثل پرکاری تیروئید و پاراتیرویید کم‌کاری غدد جنسی و بیماری کوشینگ در معرض ابتلای بالاتری برای پوکی استخوان هستند.

آیا پوکی استخوان علامتی دارد؟

متأسفانه باید گفت به طور معمول پوکی استخوان قبل از بروز عوارض آن علامتی ندارد. علایم هنگامی ایجاد می‌شود که شکستگی اتفاق افتاده باشد. درد ناگهانی و

شدید در ستون فقرات می‌تواند از علایم شکستگی‌های ستون فقرات باشد. ممکن است شکستگی مهره بدون درد اتفاق افتد و به صورت خمیدگی ستون فقرات و کاهش قد بیمار دیده شود. اگر چه عکس برداری با اشعه ایکس به تشخیص شکستگی کمک می کند، ولی برای تشخیص زودرس آن روش مناسبی نیست. پس بهتر است کلیه افراد که در معرض خطر پوکی استخوان قرار دارند قبل از شروع عوارض، مورد ارزیابی قرارگیرند و در صورت مبتلا بودن اقدامات پیش‌گیرانه اعمال شود.

بهترین روش برای تشخیص پوکی استخوان، سنجش تراکم استخوان یا دانسیتومتری است. خوشبختانه امروزه برای سنجش تراکم استخوان دستگاه‌های جدیدی ساخته شده‌اند که می‌توانند با دقت نسبتاً زیادی تراکم استخوانی و نسبت آن با استخوان سالم و سن مناسب را اندازه‌گیری کنند. آزمایش سنجش تراکم استخوانی بدون درد است و تنها چند دقیقه طول میکشد، همچنین احتیاج به آمادگی قبلی ندارد و در طی آن دارویی مصرف نمی‌شود. این سنجش پزشک را قادر می‌سازد تا شدت پوکی استخوان را ارزیابی کند و در نتیجه استحکام استخوان را بسنجد.

بنابراین بهترین روش پیش‌گیری از پوکی استخوان و عوارض آن رعایت رژیم غذایی مناسب، فعالیت ورزشی مناسب و دوری از عوامل کمک کننده در افزایش پوکی استخوان مانند مصرف سیگار (به ویژه تمام موارد ذکر شده تا قبل از سن ۳۵ سالگی) و ارزیابی‌های لازم برای تعیین میزان تراکم استخوانی است.

جلوگیری از پوکی استخوان

می‌توان با روش‌های بسیار ساده‌ای خطر پوکی استخوان را کاهش داد:

با اطلاع از وضعیت استخوان به ویژه در خانم‌ها در دوران نزدیک به یائسگی، بوسیله مشورت با پزشک، بکار بردن روش‌های تشخیص مناسب و در صورت نیاز تجویز داروهای ویژه می‌توان از پیشرفت بیماری و عوارض حاصل آن پیشگیری کرد.

تغذیه مناسب از روش‌های بسیار مؤثر برای پیش‌گیری از پوکی استخوان است.

غذای انسان باید محتوی پروتئین‌ها و املاح کافی و ویتامین‌های لازم باشد تا روند

پوکی استخوان کندتر شود. بهترین منبع کلسیم و پروتئین: شیر، پنیر، ماست و غذاهای دریایی به ویژه ماهی است.

کلسیم یکی از اجزای سازنده استخوان است و غذای روزانه هر فرد بالغ باید حداقل حاوی ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم باشد. البته این مقدار نیاز در زنان باردار، شیرده، یائسه، افراد مسن و بچه‌ها بیشتر بوده و بین ۱۵۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی‌گرم است. همانطوریکه گفته شد فرآورده‌های لبنی مانند شیر ماست پنیر، کشک و قره‌قوروت از منابع بسیار خوب و مهم کلسیم‌اند. سایر منابع حاوی کلسیم عبارتند از: سبزیجات برگ سبز، کلم پیچ، شلغم، هویج، پرتقال، انگور و توت فرنگی، خرمالو، زیتون، جعفری، اسفناج، کرفس، کشمش، بادام، پسته، گردو، حبوبات و غذاهای دریایی مانند ماهی به ویژه ماهی تن، کیلکا و ساردین.

پوکی استخوان یکی از مهم‌ترین عوارض کاهش مصرف کلسیم است و در صورت همراهی با عواملی مانند کمبود ویتامین ث ،کمبود ویتامین د ، درمان با استروئیدها (کورتون)، بی‌حرکتی، مصرف الکل و... بر شدت آن افزوده می‌شود. با رعایت نکات زیر می توانید از پوکی استخوان خود در سن میان‌سالی و پیری جلوگیری کنید.

۱) هم اکنون که مقدار نیاز روزانه کلسیم خود را می‌دانید، سعی کنید به میزان لازم از مواد حاوی کلسیم در روز استفاده کنید تا دچار کمبود میزان کلسیم نشوید. این ذخیره‌سازی به ویژه در دهه دوم و سوم زندگی بسیار پراهمیت است. در صورتی که نمی‌توانید مقدار لازم کلسیم را از فرآورده‌های غذایی طبیعی تهیه کنید، برای جلوگیری از این بیماری ناخوشایند سفارش می‌شود به مصرف ترکیبات مکمل موجود در بازار بپردازید.

۲) ویتامین د برای سلامتی استخوان‌ها و جذب کلسیم لازم و ضروری است. بنابراین زمانی را در بیرون از خانه بگذرانید تا آفتاب بتواند پوست شما را برای ساختن ویتامین د تحریک کند.

۳) به طور منظم ورزش کنید. استخوان‌های اطفال با ورزش کردن محکم می‌شوند و رشد طبیعی خواهند داشت. البته افراد بالغ هم باید تحرک کافی داشته باشند. استراحت و عدم تحرک باعث تحلیل بافت استخوانی می‌شود. بهترین، مفیدترین و بی‌خرج‌ترین ورزش برای انسان‌های بالغ و به ویژه افراد مسن پیاده‌روی است. توجه داشته باشید که ورزش‌های تحمل وزن، مثل پیاده روی نقش مهمی در رسوب کلسیم در استخوان‌ها دارند. ورزش‌هایی که فشار و تحمل استخوانی ندارند کم‌تر از ورزش‌های تحمل وزن در این مسئله اثر مثبت دارند.

۴) از مصرف مواد افزایش دهنده پوکی استخوان مانند الکل، سیگار، قهوه فراوان و... خودداری کنید.

۵) جایگزینی هورمون‌های زنانه در خانم‌های یائسه زیر نظر پزشک می‌تواند مانع پوکی استخوان زودرس شود.

درمان پوکی استخوان

اگر پس از سنجش تراکم استخوان، معلوم شد که مبتلا به پوکی استخوان هستید با نظر پزشک خود می‌توانید تحت درمان‌های زیر قرار بگیرید:

درمان‌های متفاوتی هم اکنون برای پوکی استخوان وجود دارد که هر کدام با توجه به شرایط بیمار برای وی انجام می‌گیرد. از جمله تجویز ترکیبات حاوی کلسیم و ویتامین د، تجویز ترکیبات فلوراید و داروهای کاهنده سرعت پوکی استخوان مانند **Alendronate , Etidronate** و... که تمام موارد ذکر شده بسیار پرخرج و گران هستند و تنها مورد اول یعنی کلسیم و ویتامین د قابل دسترس‌تر، کم هزینه‌تر و برای عموم قابل استفاده‌تر است.

در نهایت در نظر داشته باشید که تغذیه مناسب سرشار از کلسیم و پروتئین، فعالیت و دوری از عدم تحرک و انجام ورزش‌های مناسب از زمان کودکی و نوجوانی، بهترین و کم‌خرج‌ترین توشه و روش پیشگیری برای جلوگیری ازپوکی استخوان است.

رژیم غذایی در سرطان ها

زمانی تصور می‌شد که رژیم‌های غذایی نقشی در مرگ‌های ناشی از سرطان ندارند. امروزه محققان ثابت کرده‌اند که رژیم غذایی روزانه افراد نقش مهمی در پیشگیری، بروز و درمان انواع سرطان‌ها ایفا می کند. با پذیرش این حقیقت که انسان هر روزه ملزم به مصرف غذا می‌باشد و به دلیل تعداد و تنوع سرطان‌هایی که بطور بالقوه با رژیم غذایی در ارتباط هستند، می توان گفت که *در حدود یک سوم سرطانهایی که در نهایت منجر به مرگ می‌شوند با آنچه که می‌خوریم در ارتباط هستند*. تأثیر تحولاتی که امروزه در نوع زندگی و عادات غذایی مردم صورت گرفته است را نمی‌توان در ایجاد چنین بیماری‌هایی نادیده گرفت.

بدون شک استعداد ابتلا به سرطان در افراد مختلف به دلیل تفاوت‌های زمینه‌ای و ذاتی با یکدیگر متفاوت است و علاوه بر ویژگی‌های وراثتی، عوامل بیرونی نیز در ایجاد سرطان‌ها تاثیر بسزایی دارند. با وجود شیوع روزافزون سرطان در سراسر دنیا هر روزه خبرهای امیدوار کننده‌ای درباره این بیماری‌ها می‌شنویم. اگر نمی‌توانیم در عوامل محیطی خود تغییری ایجاد کرده و یا اگر نمی‌توانیم بر محیط زیست و عوامل تهدید کننده موجود در آن غلبه کنیم، اما می‌توانیم با اصلاح و متعادل ساختن الگوهای غذایی خود در طول زندگی احتمال ابتلا به سرطان را در خود به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش دهیم.

مطالعه جمعیت‌هایی که از یک منطقه به منطقه دیگر مهاجرت می کنند و در نتیجه مهاجرت، فرهنگ غذایی خود را نیز تغییر می‌دهند، نشان داده است که این مردم در اثر تغییر الگوی غذایی و پذیرش الگوی جدید، در معرض ابتلا به سرطان‌های شایع در منطقه قرار می گیرند.

بین تغذیه و رژیم غذایی با سرطان ارتباطی پیچیده وجود دارد. غذایی که می‌خوریم به طور بالقوه می‌تواند حاوی مواد سرطان‌زا و پیش‌ساز سرطان و یا بالعکس دارای مواد ضدسرطانی باشد.

ماهیت سرطان و ارتباط آن با رژیم غذایی در مناطق مختلف متفاوت است. از این رو نمی‌توان دستورالعمل‌های یکسان را برای تمام مردم پیشنهاد کرد. به طور مثال در کشورهای صنعتی شمال آمریکا و اروپا مشکل بیش‌بود تغذیه‌ای **(over nutrition)** در بروز سرطان‌ها مطرح می‌باشد و بنظر می‌رسد که رژیم‌های پرچربی و پرکالری رایج در این کشورها با شیوع روزافزون انواع مختلف سرطانها در ارتباط باشد. در مقابل، ماهیت مشکل در کشورهای در حال توسعه اساساً متفاوت است. آنچه که در این کشورها مساله‌ساز می‌باشد کمبودهای تغذیه‌ای **(Under Nutrition)** و محدودیت تنوع در الگوی غذایی است. در چنین الگویی میزان ویتامین‌ها و مواد مغذی که برای سلامت افراد ضروری هستند ناکافی است. علاوه بر آن مشکلات مربوط به انبار و نگهداری غذا نیز کیفیت غذای مصرفی این مردم را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

تفاوت در ماهیت رابطه سرطان و رژیم غذایی بین ملل مختلف ایجاب می کند که دستورالعمل‌های اجرایی برای هر ملتی با توجه به خصوصیات آن جمعیت پیشنهاد شود. در ادامه خلاصه‌ای از دستورالعمل‌های توصیه شده توسط سازمان‌های حمایتی، محققان، آژانس‌های دولتی و ارگان‌های بهداشتی که قابل استفاده برای عموم مردم می‌باشد، آورده شده است.

۱) رژیمی‌متنوع داشته باشید. به خاطر داشته باشید که مواد مغذی مورد نیاز شما تنها از یک یا دو منبع تامین نشود. در رژیم روزانه خود از تمام گروه‌های غذایی: میوه‌ها، سبزیها، غلات، گوشت، محصولات لبنی و... استفاده کنید.

۲) وزن خون را همواره در حد متعادل نگه‌دارید. چاقی عامل اصلی بوجود آورنده بسیاری از بیماری‌ها از قبیل بیماری‌های قلبی، عروقی، فشارخون، دیابت و زمینه‌ساز بعضی از سرطان‌ها است.

۳) مصرف چربی زیاد، غذاهای حاوی چربی اشباع شده و کلسترول را محدود کنید. رژیمی که چربی آن بالاست می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌های پستان، پروستات، کولون و رکتوم را افزایش دهد.

۴) میزان غذاهای نشاسته‌ای و فیبری را در رژیم خود افزایش دهید. به آسانی می‌توان مقدار نشاسته و فیبر رژیم را با خوردن میوه‌ها، سبزی‌ها، سیب‌زمینی، دانه‌ها، نان‌ها و غلات کامل افزایش داد. یک رژیم پرفیبر احتمال ابتلا به سرطان کولون و رکتوم را کاهش می‌دهد.

۵) مصرف شیرینی را محدود کنید. الگوهای غذایی حاوی شیرینی و غذاهای شیرین، اغلب پرچرب، با کالری زیاد و تهی از مواد مغذی و معدنی می‌باشند که چنین رژیمی‌زمینه‌ساز بروز بعضی از سرطان‌ها است.

۶) نمک رژیم غذایی خود را تا حد ممکن کاهش دهید.

۷) مصرف نوشابه‌های الکلی را قطع کنید. مصرف الکل می‌تواند منجر به سرطان دهان، حلق، مری و کبد شود. میزان ابتلا به سرطان در الکلی‌هایی که سیگار می‌کشند چندین برابر است.

چه *غذاهایی را انتخاب کنیم؟*

با انتخاب و گنجاندن غذاهای زیر در الگوی غذایی روزانه خود می‌توانید احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهید.

الف) فیبر غذایی: فیبر قسمتی از ساختمان سلول گیاهی است که دستگاه گوارش انسان قادر به هضم آن نمی‌باشد. فیبر به حرکت غذا در لوله گوارش و دفع ضایعات آن از بدن و در نتیجه حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. داشتن رژیمی که میزان فیبر آن بالا و چربی آن پایین باشد، احتمال ابتلا به سرطان کولون و رکتوم را می‌کاهد. میزان مصرف فیبر در جوامع امریکایی ۱۱ گرم در روز می‌باشد که به توصیه انستیتو بین‌المللی سرطان **NCI** این میزان باید به ۳۰ ـ ۲۰ گرم در روز افزایش یابد.

NCI مصرف بیش از ۳۵ گرم فیبر در روز را توصیه نمی‌کند زیرا مصرف بیش از این میزان می‌تواند اثرات نامطلوبی به وجود آورد.

برای یافتن فیبر مورد نیاز، به جای مکمل‌های فیبری مصنوعی، از منابع غذایی غنی از فیبر استفاده کنید. به این منظور انواع نان ها، ماکارونی‌ها و غلات تصفیه نشده را در رژیم خود بگنجانید. سعی کنید مصرف محصولاتی که از آردهای تصفیه شده ساخته می‌شوند را کم کنید.

سیب درختی، هلو، گلابی و حتی سیب‌زمینی را با پوست و محصولاتی که از آردهای تصفیه شده ساخته می‌شوند را کم مصرف کنید. لوبیا و نخود پخته منابع بسیار خوبی از فیبر هستند. غذاهای پرفیبر معمولا چربی پایینی دارند.

ب) در رژیم غذایی روزانه خود تا حد امکان از گوشت‌های کم چرب استفاده کنید. قبل از این که گوشت را بپزید تمام چربی‌های قابل رویت آن را جدا کنید و دور بریزید و اگر چربی باقی ماند، قبل از خوردن آن را جدا کنید. مصرف ماهی را افزایش دهید. گوشت سفید را به جای گوشت قرمز استفاده کرده و قبل از پخت، پوست و چربی آن را جدا کنید.

ج) میوه‌ها و سبزی‌ها را جایگزین تنقلات سرخ‌شده و پرچرب کنید.

د) به جای مواد لبنی پرچرب (شیر کامل، خامه، سرشیر و...) از محصولات لبنی کم‌چربی استفاده کنید. این گروه از مواد غذایی منابع خوبی از پروتئین، ویتامین‌ها و مینرال‌ها (مواد معدنی) به ویژه کلسیم هستند که برای حفظ سلامت فرد مفید می‌باشند.

هـ) مصرف غذاهای حاوی ویتامین A، بتاکاروتن و ویتامینC احتمال ابتلا به سرطان‌ها را کاهش می‌دهند. میوه‌ها و سبزی‌های زیادی وجود دارند که دارای مواد فوق می‌باشند. سعی کنید در رژیم غذایی روزانه خود از سبزی‌های برگی شکل سبز تیره، زرد و نارنجی و میوه‌ها بویژه مرکبات استفاده کنید.

و) سبزی‌های خانواده کلم اغلب کاهش دهنده احتمال ابتلا به انواع سرطان‌ها هستند. این سبزی‌ها منابع خوبی از فیبر، ویتامین‌ها و مینرال‌ها می‌باشند. از این خانواده می‌توان به کلم چینی، کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم پیچ، گل کلم و کلم‌قمری اشاره کرد.

تغییر عادات غذایی

۱) لزومی ندارد که شما برای حفاظت خود در مقابل حمله سرطان، غذاهایی را که دوست دارید کنار بگذارید. به جای آن سعی کنید در اغلب موارد غذاهایی را انتخاب کنید که احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند و مصرف غذاهایی را که احتمال بروز سرطان را افزایش می‌دهند محدود کنید.

۲) سعی نکنید که عادات غذایی خود را یک شبه تغییر دهید. میوه‌ها و سبزی‌ها را به تدریج و در طول یک دوره چند هفته‌ای به رژیم خود اضافه کنید.

۳) سعی کنید هر بار که به خرید می‌روید یکی از مواد غذایی پرچرب را با مشابه کم‌چرب آن جایگزین کنید.

۴) به جای مواد غذایی که از آردهای تصفیه شده و غلات فرآینده شده درست شده‌اند مانند نانهای سفید، از محصولاتی با آرد کامل و غلات کامل استفاده کنید.

۵) از روش‌هایی برای پخت غذا استفاده کنید که نیازی به افزودن روغن نداشته باشد. مانند تنوری کردن، بخارپز کردن و آب‌پز کردن.

۶) در روش‌هایی مانند کباب کردن و بریان کردن از تماس غذا با دود جلوگیری کنید. تماس غذا با دود می‌تواند منجر به تولید مواد سرطان‌زا در غذا شود.

۷) سعی کنید غذا را قبل از کباب یا بریان کردن در فویل بپیچید و آن را از منبع حرارتی دور نگهدارید تا مدت زمان پخت طولانی‌تر شود.

۸) سعی کنید با توجه به برچسب غذاها و میزان چربی، کالری و فیبر در آنها، برای هر روز خود یک برنامه غذایی تنظیم کنید.

رژیم غذایی در سرماخوردگی و آنفلوانزا

سلامتی مجاری تنفسی وابسته به دریافت هوای فاقد میکروب و آلودگی است. بیش از ۲۰۰ نوع ویروس شناخته شده است که به دستگاه تنفسی فوقانی اثر گذاشته و باعث سرماخوردگی می‌شوند. در اغلب موارد سرماخوردگی‌ها خفیف بوده و به طور

معمول برای حدود یک هفته باقی می‌مانند. آنفلوانزا نامی‌است که به عفونت ویروسی بسیار شدید نسبت داده می‌شود و این عفونت نیز بر دستگاه تنفسی فوقانی تأثیر می‌گذارند. نام آنفلوانزا از این باور قدیمی منشاء می‌گیرد که این بیماری را ناشی از تاثیرات ماوراء الطبیعه می‌دانسته‌اند.

علایم سرماخوردگی به طور معمول دو تا سه روز پس از ورود ویروس به بدن ظاهر می‌شود. شایع‌ترین علایم شامل: گلودرد، گرفتگی و یا ریزش آب بینی، سرفه، عطسه و درد قسمت‌های دست و پاست. خستگی، ریزش آب از چشم‌ها و مشکلات خوابیدن نیز ممکن است رخ دهند. در صورتی که علائم، بیش از یک هفته باقی بمانند و به همراه سردرد شدید، ضعف، از دست دادن اشتها و تهوع نیز باشند احتمال این که بیماری به علت ویروس آنفلوانزا باشد بیشتر است. بروز تب نیز به طور معمول شایع است. باید توجه کرد که در موارد عفونت‌های ویروسی دستگاه تنفسی فوقانی، علت بیماری را نمی‌توان برطرف کرد و فقط درمان علائم امکان پذیر است.

به هنگام سرماخوردگی استراحت زیاد، مصرف فراوان مایعات و قرقره کردن آب نمک ولرم به بهبود علائم کمک می‌کند. مصرف قرص‌های مسکن به رفع سردرد و کاهش تب کمک می‌کنند. تنها در مواردی که به دنبال عفونت ویروسی، عفونت باکتریایی نیز بروز می‌کند، آنتی‌بیوتیک‌ها مفید واقع می‌شوند. کودکان، سالمندان، زنان باردار و افرا د دچار مشکلاتی از قبیل دیابت و بیماری‌های کلیوی به توصیه‌های پزشکی بیشتری نیاز دارند. گاهی اوقات، برای گروه سالمندان (در خطر) به منظور پیشگیری از ابتلا به عفونت، استفاده از واکسن توصیه می‌شود.

چه غذاهایی برای سرماخوردگی مفید هستند؟

برای این که سیستم ایمنی بدن به بهترین نحو به وظیفه‌اش که مبارزه علیه ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوانزا است، عمل کنند باید مواد مغذی حیاتی را دریافت کنند.

از جمله منابع اصلی طبیعی تامین‌کننده ویتامین ث که در درمان سرماخوردگی موثرند عبارت اند از:

۱) پرتقال، گریپ فروت، انواع توت، فلفل دلمه‌ای، توت فرنگی، سیب زمینی و سبزیجات برگ سبز از قبیل انواع کلم. دریافت زیاد و منظم ویتامین ث به کاهش بروز، شدت و طول مدت سرماخوردگی کمک می‌کند.

۲) غلات سبوس‌دار و حبوبات، منابع غذایی خوب یکی از ویتامین‌های گروه ب به نام پانتوتنیک اسید هستند. کمبود پانتوتنیک اسید، سبب بروز عفونت‌های مکرر دستگاه تنفسی فوقانی می‌شود.

۳) سیر دارای آهن، روی و آلیسین است که سبب تقویت سیستم ایمنی و کمک به کاهش خطر عفونت‌های ویروسی می‌شود.

۴) ماهی قباد، قزل‌آلا، ساردین و ماهی‌های روغنی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. همچنین تخم کتان، دانه کدو حلوایی و روغن شاه‌دانه نیز از دیگر منابع خوب امگا ۳ هستند.

۵) دانه کنجد، تخمه کدو حلوایی و آفتاب‌گردان منابع غنی اسیدهای چرب امگا ـ ۶ هستند. این اسیدهای چرب در مبارزه علیه عفونت‌های سرماخوردگی به سلول‌های دستگاه تنفسی کمک می‌کنند.

۶) جگر، انواع ماهی از جمله قزل‌آلا، قباد و شاه ماهی، کره و تخم‌مرغ منابع ویتامین آ هستند. هویج، انبه، سیب‌زمینی، زردآلو، کدو حلوایی و سبزیجات سبز تیره نیز تأمین‌کننده بتاکاروتن هستند که در بدن به ویتامین آ تبدیل می‌شوند. عفونت‌های مکرر تنفسی در کودکان با کاهش ذخایر ویتامین آ مرتبط است. یک رژیم غذایی متنوع و مخلوط حاوی این غذاها، مواد کافی برای یک کودک در حال رشد را تأمین می‌کند.

۷) ماهی، مرغ، گوشت قرمز بدون چربی، لبنیات و مخلوطی از حبوبات مغزها، دانه‌ها و غلات سبوس‌دار، تأمین کننده پروتئین هستند. کمبود دریافت پروتئین خطر ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهد.

۸) گوشت، شیر، غلات و حبوبات تأمین کننده ویتامین‌های ب ـ۶ و پانتوتنیک اسید هستند که برای تامین سلامتی سیستم ایمنی از اهمیت بسیاری برخوردارند.

۹) غلات صبحانه (برشتوک)، نان و عصاره مخمر، تامین کننده اسیدفولیک هستند که برای سلامتی و تقویت سیستم ایمنی ضروری است. به علاوه چغندر، لوبیا چشم بلبلی و انواع کلم منابع خوب فولات (فرم طبیعی اسید فولیک) هستند.

۱۰) انواع صدف، گوشت‌های قرمز بدون چربی و غلات سبوس‌دار حاوی روی هستند. روی یک ماده معدنی مورد نیاز برای سیستم ایمنی است.

از چه غذاهایی پرهیز کنیم؟

غذاهای آماده بسته بندی شده و کنسروها از لحاظ ویتامین‌ها و مواد معدنی فقیر هستند. بنابراین به جای مصرف این نوع غذاها از انواع میوه و سبزیجات تازه، گوشت، ماهی، غلات، مغزها و دانه‌ها استفاده کنید.

نکته:

استفاده از بخور برای رفع گرفتگی بینی کمک می‌کند. برای این کار، به مدت ۱۰ دقیقه سر را بر روی بخارات یک ظرف آب در حال جوشیدن بگیرید. بهتر است دستمال یا حوله‌ای را روی سر بگذارید و این عمل را سه بار در روز تکرار کنید. می‌توان مقداری روغن منتول یا اوکالیپتوس به آب در حال تبخیر اضافه کنید تا عمل تنفس را تسهیل کند.

* مقدار زیادی مایعات مصرف کنید. در طول حملات شدید آنفلوانزا، بهتر است از مایعات مقوی و مغذی مثل انواع سوپ‌ها و آش‌ها به عنوان جایگزین وعده اصلی استفاده کنید. البته به شرطی که تعادل صحیحی از انواع مواد مغذی را دارا باشد.

* تا جایی که می‌توانید استراحت کنید. سیستم ایمنی برای تجدید قوا به استراحت نیاز دارد. عدم توجه به علائم یک عفونت ویروسی و سعی در ادامه کار و فعالیت در حین بیماری، مدت ابتلا را طولانی می‌سازد.

تغذیه افراد کم خون

کم‌خونی وضعیتی است که در آن تعداد یا اندازه گلبول‌های قرمز و یا مقدار هموگلوبین موجود در خون کاهش یافته و تبادل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن بین خون و سلول‌هادچار اختلال می‌شود. از علل ایجادکننده کم‌خونی می‌توان کمبودهای تغذیه‌ای، خونریزی، ناهنجاری‌های ژنتیکی، بیماری‌های مزمن و یا مسمومیت‌های دارویی را نام برد. منظور از کم‌خونی‌های تغذیه ای کم‌خونی‌هایی است که در اثر دریافت ناکافی مواد مغذی ایجاد می‌شوند.

از مهم‌ترین مواد مغذی جهت خون‌سازی که کمبود آن‌ها موجب بروز کم‌خونی می‌شود می‌توان به آهن، ویتامین ب ۱۲ و اسیدفولیک اشاره کرد. از بین آن‌ها کم‌خونی ناشی از فقر آهن یکی از شایع‌ترین کم‌خونی‌های تغذیه‌ای است.

کم‌خونی ناشی از فقر آهن

فقر آهن یکی از شایع‌ترین اختلالات تغذیه‌ای در کشورهای در حال توسعه و مهم‌ترین علت کم‌خونی تغذیهای در کودکان و زنان در سنین باروری است که با ایجاد گلبول‌های قرمز کوچک و کاهش میزان هموگلوبین مشخص می‌شود که این بیماری سبب اتلاف منابع و مراقبت‌های بهداشتی، کاهش بهره‌وری در اثر افزایش میزان مرگ و میر ابتلا به بیماری در مادران و کودکان و بالاخره کاهش ظرفیت جسمی و روانی در بخش بزرگی از جامعه می‌شود.

میزان نیاز به آهن

میزان نیاز به آهن براساس سن، جنس و وضعیت فیزیولوژیکی افراد متفاوت است. مثلاً زنان باردار به علت افزایش حجم خون، رشد جنین و جفت و سایر بافت‌ها به آهن بیشتری نیاز دارند. به همین دلیل بیش از سایرین در معرض خطر کم‌خونی قرار دارند. در شیرخواران در صورت سلامت مادران، میزان آهن موجود در شیر مادر برای ۶ـ۴ ماه اول زندگی کافی است. ولی در مورد نوزادانی که با وزن کم متولد می‌شوند، ذخایر آهن کم بوده و باید از ۳ ماهگی آهن اضافی به صورت قطره خوراکی خورانده شود. همچنین

بستن پیش از موقع بند ناف نیز به این دلیل که نوزاد را از یک سوم کل خونش محروم می کند، خطر فقر آهن را افزایش می‌دهد.

دلایل فقر آهن

دلایل گوناگونی برای کمبود آهن وجود دارد که از آن جمله می‌توان به علل زیر اشاره کرد:

۱) دریافت ناکافی آهن به دلیل رژیم غذایی مورد استفاده که در آن آهن کمی وجود دارد، مانند بعضی از رژیم‌های گیاه خواری.

۲) جذب ناکافی آهن در اثر اسهال، کاهش ترشح اسید معده، مشکلات گوارشی یا تداخلات دارویی و داروهایی مثل کلستیرامین، سایمتیدین، پانکراتین، رانیتیدین و تتراسایکلین).

۳) افزایش نیاز به آهن برای افزایش حجم خون در دوران نوزادی، نوجوانی، بارداری و شیردهی.

۴) خون‌ریزی زیاد در دوران عادت ماهانه و یا در اثر جراحات یا ناشی از هموروویید (بواسیر) یا بیماری‌های بدخیم و انگل‌ها. کمبود آهن در مردان بزرگسال معمولاً در اثر از دست دادن خون است.

علایم کم‌خونی ناشی از فقر آهن

بعضی از علایم کم‌خونی فقر آهن عبارتند از:

رنگ پریدگی پوست، زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم‌ها، خستگی زودرس، سرگیجه و سردرد، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها، حالت تهوع و در کم‌خونی شدید گود شدن روی ناخن(ناخن قاشقی).

درمان کم‌خونی ناشی از فقر آهن

برای درمان کم‌خونی از چند روش استفاده می‌شود که بهترین و کم‌خطرترین آن‌ها استفاده از مکمل‌های خوراکی است. درمان با نمک‌های ساده آهن مثل سولفات فروی خوراکی کاملا موثر بوده و به شکل قرص، کپسول یا مایع است و باید مصرف آن‌ها تا چندین ماه ادامه یابد.

چنانکه این قرص‌ها با معده خالی مصرف شوند جذب آن‌ها بهتر و بیشتر صورت می‌گیرد، ولی در این حالت سبب تحریک معده و بروز مشکلات گوارشی می‌شوند. عوارض گوارشی ناشی از مصرف آهن نظیر تهوع، دل پیچه، سوزش قلب، اسهال یا یبوست را می‌توان به حداقل رساند، به شرطی که آهن را با میزان بسیار کم مصرف کرده و به تدریج به میزان آن افزوده تا به حد مورد نیاز بدن برسد. بهتر است قرص آهن در آخر شب قبل از خواب استفاده شود تا عوارض ناشی از آن کاهش یابند.

ویتامین **C** جذب آهن را افزایش می‌دهد. به همین دلیل معمولا مصرف ویتامین **C** به همراه آهن پیشنهاد می‌شود. علاوه بر درمان دارویی باید به میزان آهن قابل جذب در غذا نیز توجه کرد. جذب آهن غذا اغلب تحت تاثیر شکل آهن موجود در آن می‌باشد. آهن موجود در پروتئین‌های حیوانی مانند گوشت گاو، ماهی، پرندگان (آهن هم) بیشتر جذب می‌شود، در حالی که جذب آهن پروتئین‌های گیاهی مانند سبزی‌ها و میوه‌ها (آهن غیرهم) کمتر می‌باشد. باید توجه داشت که ویتامین **C** جذب آهن سبزی‌ها و میوه‌ها (آهن غیرهم) را بیشتر می کند. مصرف چای همراه یا بلافاصله بعد از غذا می‌تواند جذب آهن را تاحدصفر تا پنج درصد کاهش دهد.

قهوه، تخم‌مرغ، شیر و لبنیات، نان گندم، حبوبات (حاوی اسید فیتیک) و فیبرهای غذایی جذب آهن را به علت تشکیل کمپلکس‌های نامحلول کاهش می‌دهند. بنابراین فرآورده‌های حاوی آهن، طی یک ساعت قبل یا دو ساعت بعد از مصرف هر یک از این مواد نباید مصرف شود.

منابع غذایی آهن دار

منابع غذایی آهن‌دار عبارتند از جگر، قلوه، گوشت قرمز، ماهی، زرده تخم‌مرغ، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره مانند جعفری، اسفناج و حبوبات، مثل عدس و لوبیا همچنین میوه‌های خشک (برگه‌ها) بخصوص برگه زردآلو و دانه‌های روغنی.

عوامل افزایش دهنده جذب آهن و منابع غذایی آن‌ها:

۱) اسید سیتریک و اسید اسکوربیک یا ویتامین ث که در آلو، خربزه، ریواس، انبه، گلابی، طالبی، گل کلم، سبزی‌ها، آب پرتقال، لیمو شیرین، لیمو ترش، سیب و آناناس وجود دارند می‌توانند عوامل افزایش دهنده جذب آهن در بدن باشند.

۲) اسید مالیک و اسید تارتاریک که در هویج، سیب زمینی، چغندر، کدوتنبل، گوجه فرنگی، کلم پیچ و شلغم موجود است نیز سبب افزایش جذب آهن می‌شوند.

۳) محصولات تخمیری مثل سس سویا نیز در این دسته از عوامل گنجانده می‌شود.

توصیه‌های کلی :

۱ ـ استفاده از غذاهایی که غنی از آهن می‌باشند.

۲ ـ استفاده از منابع غذایی حاوی ویتامین ث هر وعده غذایی جهت جذب بهتر آهن (مثل پرتقال، گریب‌فروت، گوجه فرنگی، کلم، توت فرنگی، فلفل سبز، لیمو ترش)

۳ ـ گنجاندن گوشت قرمز، ماهی یا مرغ در برنامه غذایی.

۴ ـ پرهیز از مصرف چای یا قهوه همراه یا بلافاصله بعد از غذا.

۵ ـ برطرف کردن مشکلات گوارشی و یبوست.

۶ ـ تصحیح عادات غذایی غلط (مثل مصرف مواد غیر خوراکی مانند خاک، یخ) که خود از علایم کم خونی فقر آهن می باشند.

۷ ـ مشاوره با پزشک و متخصص تغذیه جهت پیشگیری به موقع و یا بهبود کم‌خونی.

۸ ـ استفاده از نانهایی که از خمیر ورآمده تهیه شده‌اند.

۹ ـ استفاده از خشکبار مثل توت خشک، برگه آلو، انجیر خشک و کشمش که منابع خوبی از آهن هستند.

۱۰ ـ استفاده از غلات و حبوبات جوانه زده.

۱۱ ـ شست و شو و ضد عفونی کردن سبزی‌هایی که استفاده می کنید.

۱۲ ـ شستن کامل دست ها با آب و صابون قبل از تهیه و مصرف غذا و پس از هر بار اجابت مزاج.

۱۳ ـ مصرف روزانه یک قرص آهن از پایان ماه چهارم بارداری تا سه ماه پس از زایمان در زنان باردار.

۱۴ ـ مصرف قطره آهن همزمان با شروع تغذیه تکمیلی تا پایان ۲ سالگی در کودکان.

رژیم غذایی درنقرس

تاثیر تغذیه در کاهش اسیداوریک خون و بیماری نقرس

نقرس بیماری است که خود را با علایم افزایش اسیداوریک خون، التهاب مفصلی دردناک و رسوب کریستال‌های اورات سدیم و سنگ‌های کلیوی اسیداوریکی نشان می‌دهد.

طبق آمار موجود از هر هزار مرد حدود ۷ نفر و از هر هزاران زن حدود یک نفر به این بیماری مبتلا می‌شوند. میزان بروز این بیماری در مردان با میزان اسیداوریک خون ارتباط دارد، بطوری که در اسید اوریک کم‌تر از ۷ میلی گرم در دسی‌لیتر، این میزان ۰/۱ و در اسید اوریک بالای ۹ میلی گرم در دسی‌لیتر، میزان بروز این بیماری به ۵ درصد می‌رسد. (عدد طبیعی اسیداوریک در خانم‌ها بین ۶ ـ ۲/۶ و در آقایان ۷/۲ ـ ۳/۵ میلی گرم در دسی‌لیتر است)

نقرس در اثر تولید بیش از حد یا دفع کم‌ترازحد اسید اوریک (یا هر دو) بوجود می‌آید. از میزان ۶۰۰ تا ۷۰۰ میلی گرم اسید اوریکی که روزانه دفع می‌شود، یک سوم از رژیم غذایی (پورین موجود در مواد غذایی مصرفی) و دو سوم از منابع داخلی بدن حاصل می‌شود.

ده درصد موارد نقرس بر اثر تولید بیش از حد اسیداوریک و ۹۰ درصد آن بر اثر کاهش دفع اسیداوریک است. برخی از داروها و اختلالات و بیماری‌ها هم می‌توانند عامل افزایش غلظت سرمی اسید اوریک باشند. داروهایی که می‌توانند در این زمینه نقش داشته باشند عبارتند از: مصرف طولانی مدت و زیاد داروهای مدر، لوودوپا، اسید نیکوتینیک، پیرازینامید و .... مصرف الکل و مشروبات الکلی نیز از عوامل افزایش اسید اوریک خون می‌باشد.

از اختلالاتی که می‌تواند منجر به افزایش اسیداوریک خون شود می‌توان به لوسمی‌ها (سرطان خون)، لنفوم، نارسایی کلیه، گرسنگی‌های طولانی و مفرط، چاقی، مسمومیت با سرب و... اشاره کرد.

شایع‌ترین علامت بیماری نقرس در کنار افزایش سطح اسیداوریک خون، التهاب مفصلی دردناک است. همان طور که گفته شده معمولاً به صورت درد در مفصل اندام تحتانی و در درجه اول انگشت شست پا است که البته سایر محل‌های گرفتاری به ترتیب شیوع بعد از مفصل انگشت شست پا، می‌تواند مچ پا، پاشنه‌ها، زانوها، مچ انگشتان دست‌ها و آرنج باشد.

درمان تغذیه‌ای:

همانطور که گفته شد، نقرس یک ناهنجاری متابولیسم پورین است که علامت مشخصه آن سطوح غیرطبیعی و بالای اسید اوریک در خون و رسوبات اورات سدیم در بافت‌های نرم و استخوانی نظیر مفاصل و غضروف‌ها و تاندون‌ها است. بنابراین یکی از مهم‌ترین مسایل در رژیم غذایی این بیماری اعمال برخی محدودیت‌ها در پورین رژیم دریافتی، خصوصاً در مرحله حاد بیماری می‌تواند باشد.

رژیم محدود از پورین به مثابه یک کمک فرعی برای درمان دارویی جهت کاهش ترشح اسید اوریک تا میزان ۲۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم در روز می‌تواند کمک کننده باشد (همان طور که گفته شد حدود ۷۰۰ ـ ۶۰۰ میلی گرم اسید اوریک از یک فرد عادی روزانه دفع می‌شود) و میزان سطح اوریک را تا یک میلی گرم در دسی‌لیتر پایین بیاورد.

در رژیم محدود از پورین، دریافت پورین به حدود ۱۵۰ ـ ۱۲۰ میلی گرم در مقایسه با دریافت روزانه معمولی آن که عددی بین ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم در روز است، محدود می گردد. این رژیم به عنوان یک عامل کمکی در بیماری نقرس و سایر ناهنجاری‌های موثر بر متابولیسم پورین تجویز می‌شود و برای پایین آوردن سطح اوریک در بدن طراحی شده است. در این رژیم منابع غذایی سرشار از پورین نظیر جگر، اندام‌های غده‌ای، ماهی و غذاهای دریایی، گوشت، لوبیا، نخود، زردچوبه، قارچ خوراکی، گل کلم و اسفناج با توجه به شرایط بیمار محدود می‌شود. مصرف این غذاها در طی حمله حاد نقرس مجاز نمی‌باشد و هنگامی که مرحله حاد فروکش می کند فرد مجاز به مصرف یک سهم غذایی ۶۰ گرمی از این غذاها خواهد بود.

بیماران می‌توانند غذاهایی را که اساساً عاری از پورین است به دلخواه مصرف نمایند. این غذاها عبارتند: از نان و غلات، شیر و فرآورده‌های لبنی، تخم‌مرغ، میوه‌جات، سبزیجات و نوشیدنی‌های غیر الکلی.

مصرف روزانه پروتئین به حدود ۰/۸ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن محدود می‌شود (میزان مصرف پروتئین یک فرد عادی حدود ۱ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن است. مثلا یک فرد ۷۰ کیلوگرمی‌به ۷۰ گرم پروتئین نیازمند می‌باشد). مصرف روزانه گوشت نباید از ۱۲۰ ـ۹۰ گرم بیش‌تر باشد.

برای افزایش دفع اسید اوریک لازم است بیماران رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات (مثل نان، برنج، ماکارونی، غلات و...) و کم‌چربی داشته باشند و خصوصا در وعده‌های شام از خوردن غذاهای سنگین و زیاد پرهیز کنند.

کنترل و حفظ وزن مطلوب برای این بیماران از اهمیت خاصی برخوردار است. بنابراین باید سعی کنند با رعایت رژیم غذایی متعادل و انجام حرکات ورزشی و خصوصاً پیاده‌روی وزن خود را در حد ایده‌آل حفظ کنند.

برای رقیق کردن ادرار و تسریع دفع اسید اوریک و پیشگیری از رسوب اورات در کلیه‌ها و تشکیل سنگ‌های کلیوی نوشیدن آب و مایعات به مقدار فراوان برای این بیماران توصیه می‌شود، بطوری که روزانه نوشیدن حدود ۳ لیتر مایعات برای این

بیماران ضروری و لازم دانسته شده است «بیماران باید از نوشیدن نوشیدنی‌های حاوی الکل اجتناب کنند. زیرا الکل ترشح دفع اورات توسط کلیه‌ها را مهار می کند.

در انتها قابل ذکر است که داشتن وزن ایده‌آل و رژیم غذایی مطلوب و مناسب می‌توانند تا حدود زیادی بیماران را از مصرف دارو و عوارض حاصل از بیماری محفوظ نگه دارد.

تغذیه در بیماران مبتلا به واریس

واریس بیماری است که در طی آن دیواره وریدها دچار تورم و برآمدگی پیاز مانند می‌شوند. این مشکل به طور عمده در دیواره وریدهای قسمت تحتانی ساق پا دیده می‌شود. هر ورید یا سیاه‌رگ دارای دریچه‌های کنترل کننده جریان خون است. واریس هنگامی رخ می‌دهد که این دریچه‌ها دچار نارسایی شده باشند و به فعالیت طبیعی خود ادامه ندهند. یکی از علل به وجود آورنده این حالت، فشارهای درون لوله گوارشی مثلا به دلیل ابتلا به یبوست است. بعضی از سیاه‌رگ‌های واریسی به طور عمیقی درون ساق پا قرار داشته و قابل مشاهده نیستند.

واریس می‌تواند منجر به کاهش تأمین مواد مغذی برای پوست و ماهیچه شود و در نتیجه قانقاریا و زخم ایجاد کند.

علامت اصلی این بیماری درد و تورم خفیف در قوزک پا و بد منظره شدن ناحیه مبتلا به واریس است. برخی مواقع نیز هیچ علامتی مشاهده نمی‌شود.

روش‌های درمانی شامل پوشیدن جوراب‌های محکم مخصوص واریس و نشستن در حالتی است که پاها در سطحی بالاتر از قلب قرار داشته باشند (به طور مثال قرار دادن پاها بر روی یک صندلی در حالت نشستن و یا دراز کشیدن بر روی زمین). در اغلب موارد برای برطرف کردن مشکل واریس، عمل جراحی مورد نیاز است.

غذاهایی مفید

برطرف کردن یبوست گام نخست در بهبود این بیماری است. یبوست فشار وارد بر سیاهرگ‌های ساق پا را افزایش می‌دهد و منجر به تشکیل واریس می‌شود. رژیم غذایی غنی از فیبر سبب کاهش یبوست و پیش‌گیری از بروز واریس می‌شود.

۱) برای حجیم کردن مدفوع و پیش‌گیری از یبوست مصرف غلات صبحانه سبوس دار، نان سبوس‌دار، پاستا و برنج توصیه می‌شود. غلات غنی از فیبر نامحلول، مدفوع را حجیم کرده و آب را در خود نگه می‌دارند. مدفوع حاصل شده نرم‌تر و بزرگ‌تر بوده و آسان‌تر از دستگاه گوارش عبور می‌کند. بدین ترتیب فشار کمتری به وریدهای پا وارد می‌شود. این نکته حائز اهمیت است که افزایش دریافت فیبر در رژیم غذایی باید همراه با افزایش دریافت آب، حداقل به میزان ۶ لیوان در روز باشد.

۲) سبزیجات دارای برگ سبز و انواع کلم به وسیله تامین فیبر نامحلول به ویژه در طول دوران بارداری اهمیت دارد. چرا که در این زمان، سطوح بالای هورمون پروژسترون سبب آهسته کردن انقباضات روده بزرگ می‌شود و احتمال بروز یبوست را افزایش می‌دهد.

۳) مرکبات به ویژه پرتقال و گریپ فروت همچنین شاتوت، توت فرنگی، فلفل دلمه و انواع سبزیجات دارای برگ سبز تأمین کننده ویتامین ث هستند. این ویتامین برای حفظ استحکام کلاژن ضروری است. کلاژن ماده‌ای است که به حفاظت از دیواره رگ‌ها کمک می کند . فقدان ویتامین ث در رژیم غذایی منجر به پارگی وریدهای کوچک و بدتر شدن واریس وریدها می‌شود.

۴) مصرف عصاره شاتوت در افراد دچار واریس سبب کاهش نشت دیواره نازک رگ‌های خونی می‌شود. این عصاره دارای آنتی اکسیدان‌هایی به نام آنتوسیانیدین است. آنتوسیانیدین به بهبود بافت پیوندی آسیب دیده کمک می کند. مصرف میوه شاه توت نیز اثر مشابهی در رفع این مشکل دارد.

۵) مغزها دانه ها و ماهی های روغنی حاوی اسید های چرب ضروری هستند که مصرف مقداری از این غذاها به طور روزانه برای کمک به استحکام دیواره وریدها ضروری است.

از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

الف) کره، مارگارین، روغن‌ها، کیک، شیرینی، شکلات، پای و بیسکویت سرشار از چربی بوده و تامین کننده مقدار زیادی انرژی هستند که احتمال افزایش وزن و واریس وریدی را افزایش می‌دهند.

ب) هر غذایی که به طور تجربی سبب بروز یبوست می‌شود باید به میزان کمتر و یا به طور ترکیبی همراه با غذاهای ملین مصرف شود (اصلی‌ترین مواد غذایی ملین شامل آلو، انجیر و زرشک است).

چند نکته:

* کاهش وزن اضافی برای افرادی که اضافه وزن دارند ضروری است. فشار وارد به رگ‌ها در نتیجه حمل چربی اضافی بدن با افزایش خطر واریس مرتبط است.

* ورزش منظم به سوزاندن انرژی اضافی و همچنین درمان واریس کمک می کند.

استفاده از ویتامین‌ها بهترین راه مقابله با آلزایمر

استفاده مناسب از ویتامین‌ها، پروتئین‌ها و ورزش کردن بهترین راه مقابله با آلزایمر است. آلزایمر جز بیماریهای تحلیل کننده مغزی است که به تدریج سلولهای مغز دچار مرگ سلولی و این بیماری همراه با علایم عصبی و اختلالات قشر مغزی است.

علت اصلی بروز این بیماری مشخص نیست ولی برخی عوامل مثل ضربه‌های مغزی در این امر مؤثر هستند.

در نوع اولیه هیچ عامل و علتی وجود ندارد ولی در نوع ثانویه تجمع مایه مغزی، بیماری پارکینسون، سکته‌های مغزی، اختلالات تغذیه‌ای و کمبود ویتامین‌ها و ... در بروز این بیماری مؤثرند.

این بیماری عمدتاً از ۴۵ تا ۶۰ سالگی ظهور می کند و از ۶۰ سالگی به بعد به صورت دمانس پیری است که به علت بالا رفتن سن عملکرد مغز کاهش می‌یابد که ادامه بیماری آلزایمر است.

علائم این بیماری مربوط به کم شدن حافظه نزدیک و کند شدن حرکات است که اعمال شخصی با تردید صورت می گیرد و به تدریج اختلالات شناختی بوجود می‌آید و سرانجام فرد دچار بی‌اختیاری ادرار و مدفوع شده و نهایتا فلج بدن به صورت خشک شدن اندام و پاهاست.

استفاده مناسب از پروتئین‌ها و ویتامین‌ها، انجام ورزش می‌تواند مؤثر باشد، مصرف داروهایی که راههای عصبی مغز را تسهیل می کند و ارتباط بین سلولها را مؤثرتر می‌کند تاثیر زیادی دارد.

به دلیل آن که مغز در این بیماری به تدریج کوچک می‌شود جراحی جای خاصی در درمان ندارد.

ترکیبات ضدسرطانی در بروکلی

محققان ترکیباتی را از بروکلی جدا کرده‌اند که ممکن است از پیشرفت سرطان مثانه جلوگیری کند. پیش از این نیز مشخص شده بود احتمال سرطان مثانه در مردانی که در هفته چند وعده بروکلی می‌خورند در مقایسه با مردانی که تنها یک وعده بروکلی در هفته می‌خورند ۴۴ درصد کمتر است. در این مطالعه محققان به بررسی ترکیبات موجود در بروکلی که می‌توانند از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری کنند، پرداخته‌اند. آنها ترکیباتی به نام گلوکوزینولات‌ها را از بروکلی جدا کرده‌اند. طی قطعه‌قطعه کردن، جویدن و هضم، این ترکیبات فیتوکمیکال به نیروگاه‌های تغذیه‌ای به نام ایزوتیوسیانات‌ها تبدیل می‌شوند که دانشمندان معتقدند در جلوگیری از سرطان نقش دارند.

محققان ابتدا گلوکوزینولات‌ها را عصاره‌گیری کرده و سطوح آن را اندازه‌گیری کردند. آنها از پروسه‌ای استفاده کردند که در آن آنزیم‌ها برای تبدیل گلوکوزینولات‌ها به ایزوتیوسیانات‌ها به کار می‌روند. در حالی که شاخه‌های جوان در مقایسه با بخشهای کاملاً

رشد یافته بروکلی طبیعتاً غلظت‌های بیشتری از این فیتوکمیکال‌ها را دارند، خوردن قسمت‌های دیگر هم منافع زیادی برای سلامتی دارند.

محققان می گویند بروکلی تنها سبزی گروه کلم نیست که منافع زیادی دارد. گروهی از گیاهان که شامل کلم، گل کلم، کلم بروکلی و کاهو می‌شود همگی ممکن است حاوی ترکیبات فیتوکمیکال مشابهی باشند که در مبارزه با بیماری‌ها مفیدند.

هنوز برای تجویز مقدار مشخص بروکلی یا دیگر سبزیجات چلیپایی زود است اما کاملا مشخص است که این سبزیجات دارای ترکیباتی هستند که به سم‌زدایی مواد سرطان‌زا کمک می کنند.

افزایش سرطان سینه با مصرف چیپس در کودکی

دخترانی که در کودکی چیپس یا سیب زمینی سرخ کرده می‌خورند در بزرگسالی بیشتر به سرطان سینه مبتلا می‌شوند. به ازای مصرف هر وعده چیپس در هفته در سنین پیش دبستانی خطر ابتلا به سرطان سینه در سنین بالاتر افزایش می‌یابد. اطلاعات مربوط به ۵۸۲ زن مبتلا به سرطان سینه با ۱۵۶۹ زن سالم در سال ۱۹۹۳ با هم مقایسه شد. بررسی رژیم غذایی این زنان در سنین سه تا پنج سالگی نشان داد خوردن چیپس یک بار در هفته قبل از پنج سالگی خطر ابتلا به سرطان سینه در ۶۰ سالگی ۲۷ درصد درصد افزایش می‌دهد. مصرف سیب زمینی این خطر را افزایش نمی‌دهد، اما سیب زمینی سرخ شده در روغن‌های سرشار از چربی‌های اشباع و اسیدهای چرب خطر سرطان سینه را بالا می‌برد.

تغذیه در سالهای اولیه زندگی تأثیر چشمگیری در بروز بیماریها در سنین بالاتر دارد. مطالعه جدید شواهدی ارایه می کند که سرطان سینه از مراحل اولیه زندگی ریشه می گیرد و و عادات غذایی زنان در خردسالی خطر ابتلا به بعضی انواع بیماریها را در بزرگسالی تعیین می کند.

با وجود این تفسیر و تکیه بر نتایج این مطالعه جای احتیاط دارد زیرا بر اساس حافظه مادران از رژیم غذایی کودکانشان استوار است. از دیگر مواد غذایی مضر برای سلامت در سال‌های اولیه زندگی سوسیس و بستنی است، هرچند این مواد نقشی در ابتلا به سرطان

سینه در زنان ندارند. این مطالعه زنان را در هر سنی به مصرف غذای سالم و سرشار از میوه و سبزیجات دعوت می کند.

نوشیدن قهوه راهی مؤثر در کاهش ابتلا به سرطان کبد

نوشیدن منظم قهوه خطر ابتلا به سرطان کبد را کاهش می‌دهد. با مصرف منظم قهوه، خطر ابتلا به سرطان کبد تا ۴۲ درصد و مصرف نامنظم این نوشیدنی خطر ابتلا به این بیماری را تا ۲۹ درصد کاهش می‌دهد. این پژوهش بر روی دو گروه مرد و زن به مدت ۹ سال انجام گرفته است و نشان می‌دهد: وجود اسید کلروژنیک در این امر تاثیرگذار است. این اسید نوعی پلی فنون است که خواص آنتی اکسیدان آن، سلاحی مؤثر علیه سرطان است.

رژیم غذایی بیماران تحت دیالیز

سوء تغذیه موجب کوتاهی عمر بیماران دیالیزی است. متاسفانه ۸-۶٪ بیماران دیالیزی دچار سوء تغذیه شدید می شود ۳۵-۳۰٪ بیماران سوء تغذیه متوسط دارند.

عوامل متعددی چون بی اشتهایی ـ توکسی اوری ـ افسردگی و اختلالات عصبی روانی دیگر که در بیماریهای مزمن شایع است بیماران دچار نارسایی کلیه در دسته بیماران کاتابولیک قرار می گیرند.

و از طرفی با هر بار درمان مقداری از اسید کربنه های آزاد « حدود ۸ گرم » از دست می رود که در دیالیزهای جدید و دیالیز صفاقی مقدار بیشتری از اسید آمینه از دست می رود و از طرفی با نارسایی کلیه ساخت بعضی از پروتئین ها مانند کارنتین «Carnetene» که امروزه نقش بزرگی را برای کاتابولیک شدن آن نسبت می دهند» مختل می شود و به دلائل متعدد دیگر باید پروتئین از نوع مرغوب به این بیماران داد البته پروتئین افزون تر خود عوارضی چون نیاز به درمان بیشتر و افزایش پتاسیم و فسفر را به همراه دارد.

توصیه می شود روزانه ۱ـ۲ گرم پروتئین برحسب هر کیلو وزن به بیماران داده شود «برای یک انسان ۶۰ کیلویی حدود ۱۵۰-۱۳۰ گرم گوشت پخته بدون چربی و استخوان نیاز است» علت مرگ در ۵۰٪ بیماران دیالیزی عوارض قلبی عروقی متاثر هیپرلیپیدی است.

این بیماران دچار هیپرلیپیدمی نوع **IV** منتشر یعنی تری گلیسرید ، **CDLVLDL** هستند برای پایین آوردن لیپید خون این بیماران رژیم غذایی توصیه می شود زیرا داروهای موجود ضد لیپید ایجاد عوارض کبدی شدیدی در این بیماران می کند و فقط در تری گلیسیرید بالاتر از **mg/dl** ۱۰۰۰ می توان دارو داد آن هم با دز بسیار کم اما مهم ترین مسئله در تغذیه این دسته از بیماران کالری کافی روزانه یعنی ۳۵ ـ۳۰ کیلو کالری بر حسب وزن بدن است.

علاوه بر مسائل ویتامین ها که گفته شد ناگفته نماند که درمان با دیالیز ویتامین ها و املاح محلول در آب را با خود می برد لذا طبق جدول زیر رژیم غذایی روزانه این بیماران تعیین می گردد.

جدول غذایی روزانه بیماران تحت درمان، همودیالیز ۱۲ ساعت در هفته و تحت درمان، با درمان صفاقی

کالری	۳۵ کیلو کالری برای هر کیلو وزن به شرط عدم چاقی
پروتئین	۱ ـ ۱/۲ گرم برای هر کیلو وزن از شروع دیالیز نگهدارنده
چربی	۳۰ – ۴۰ درصد کالری بدن از چربی های اشباع و غیر اشباع مصرف شود.
کربوهیدرات	۶۰ – ۷۰ درصد کالری بدن
فیبر	۲۰ – ۲۵ گرم
کلرورسدیم افزودنی	۱ – ۱/۵ گرم
پتاسیم	۴۰ – ۷۰ میلی اکی والان
فسفر	۱۰ – ۱۵ میلی گرم برای هر کیلووزن بدن
کلسیم	۲۰ – ۳۰ میلی گرم برای هر کیلو وزن بدن
منیزیوم	۲۰۰ – ۳۰۰ میلی گرم
آهن ـ روی	۱۰ – ۱۵ میلی گرم (هر کدام)
آب	۱۰۰۰ – ۱۵۰۰ سی سی
ویتامین ها	در حد مجاز « ویتامین های محلول در چربی ضروری نیستند»

نوشیدن شیر از ابتلا به سرطان روده جلوگیری می کند

نوشیدن روزانه یک لیوان شیر می‌تواند نقش مهمی در کاهش ابتلا به سرطان روده داشته باشد. کلسیم زیاد موجود در شیر ابتلا به این بیماری را تا ۱۲ درصد کاهش می‌دهد. دانشمندان رژیم ۵ هزار تن را تحت کنترل قرار دادند که سرطان روده هزار تن از آنان شناسایی شد که بعدا در بدن ۵۰۰ تن از آنها که روزانه شیر می‌نوشیدند خطر کمتری نسبت به بقیه در ابتلا به سرطان روده یافتند.

با این وجود تحقیقات انجام شده توسط برگهام و بیمارستان زنان و مدرسه طبی هاروارد در بوستون نتوانسته نقش لبنیات در کاهش خطر ابتلا به سرطان روده را ثابت کند.

مصرف شیر از حملات قلبی جلوگیری می‌کند

نوشیدن شیر بیشتر احتمال حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد. این مطالعه نشان می‌دهد در کسانی که بیشترین میزان نوشیدن شیر را داشتند، احتمال بیماری قلبی ۱۳ درصد و سکته مغزی ۱۷ درصد کمتر از کسانی بود که کم شیر می‌خوردند یا اصلاً شیر نمی‌خورند. در ایرلند یک ارزیابی جدید نشان داده است یک سوم دختران به اندازه کافی کلسیم دریافت نمی کنند که این امر شرایط ابتلا به پوکی استخوان را در آینده فراهم سازد. افزایش کلی در مصرف شیر در میان افراد جامعه به رفع مشکلات عمده‌ای در آینده کمک می کند.

نمک طعام و سرطان معده

خوردن مداوم غذاهای شور ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده را دو برابر کند.

تحقیقات درباره عادات غذایی، آشامیدنی و سیگار کشیدن که طی ۱۱ سال روی ۴۰ هزار نفر در ژاپن انجام شده ، باعث شده است که شرکت های تولیدکننده مواد غذایی در انگلیس به شدت از مقدار نمک غذاهای خود کم کنند.

مطالعات بیشتری درباره خطر نمک در مورد افزایش فشار خون، بیماری قلبی یا سکته مغزی در جریان است. در ژاپن مصرف غذاهای شور و دودی بسیار رایج است. مصرف کم نمک هم خطرناک است.

اما افزایش سرطان مربوط به کسانی است که روزی ۱۲ تا ۱۵ گرم نمک می خورند.

سرطان معده چهارمین سرطان رایج در جهان است اما دومین سرطان کشنده در ژاپن است که هر سال حدود ۷۷۶ هزار ژاپنی را می کشد.

در انگلیس این سرطان ششمین سرطان کشنده است و سالی ده هزار نفر را می کشد و فقط ۱۱ تا۱۲ درصد آنان تا مدتی از خطر آن می رهند.

پنجاه سال پیش این سرطان بزرگترین سرطان کشنده در انگلیس بود که متعادل تر شدن در حجم غذایی و بهبود بهداشت را عامل این کاهش می دانند.

علاوه بر مصرف نمک مطالعات نشان می دهد که کشیدن سیگار و مصرف کم میوه و سبزی خطر سرطان معده را مخصوصاً در مردان افزایش می دهد.

تأثیر کشمش در مقابله با بیماری‌های دهان و دندان

دلیل دیگری برای خوردن کشمش یافته‌اند و آن این است که کشمش با باکتری‌های دهانی که باعث پوسیدگی‌های دندان و بیماری لثه می‌شوند ، مبارزه می‌کند. برخی فیتوکمیکال‌ها (ترکیبات شیمیایی گیاهی موجود در بعضی گیاهان) رشد باکتری‌های دهانی مربوط به بیماری‌های دهان و دندان را محدود می کنند. کشمش شیرین و چسبنده است و هر غذایی که حاوی قند باشد و چسبناک هم باشد به نظر می‌رسد باعث پوسیدگی دندان می‌شود اما این گروه تحقیقاتی عکس این مطلب را مطرح می کند.

ترکیبات شیمیایی گیاهی تحت عنوان فیتوکمیکال‌های موجود در کشمش با مبارزه با باکتری‌های دهانی به بهداشت دهان کمک می‌کنند. به علاوه کشمش عمدتاً حاوی فروکتوز و گلوکز است و سوکروز که عامل اصلی بیماری دهان و دندان است، ندارد.

ویتامین C به تنظیم ضربان قلب کمک می‌کند

ویتامین C خوراکی احتمال وقوع مجدد ضربان نامنظم قلب را که تحت عنوان فیبریلاسیون دهلیزی شناخته شده است، کاهش می‌دهد. همچنین این ویتامین از التهاب اندک همراه با این بیماری می‌کاهد. وقوع مجدد فیبریلاسیون دهلیزی پس از کاردیوورژن (شوک الکتریکی برای بازگرداندن ریتم قلب به حال طبیعی) ممکن است مربوط به تغییرات الکتروفیزیولوژیک در حفره‌های قلب باشد که تحت عنوان تغییر حالت دهلیزی نامیده می‌شود.

مطالعات بر روی حیوانات نشان داده است ویتامین C به جلوگیری از این تغییر حالت کمک می‌کند و پس از جراحی قلب فیبریلاسیون دهلیزی را کاهش می‌دهد.

میزان گلبول‌های سفید خون و سطوح فیبرینوژن در افرادی که به آنها ویتامین C داده شد به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش یافت. به گفته محققان یافته‌های آنان ضرورت یافتن روش‌هایی برای جلوگیری از التهاب و صدمه اکسیداتیو در اثر فیبریلاسیون دهلیزی را ثابت می‌کند.

ویتامین D از سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند

ویتامین D از طریق سم زدایی از پس مانده های دستگاه گوارش از ابتلا به سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند و این یافته ها می تواند در تولید داروهایی برای درمان این بیماری مفید باشد البته مصرف زیاد این ویتامین نه تنها مفید نیست بلکه اثرات زیانباری نیز به همراه دارد؛ چرا که سبب دفع کلسیم از استخوان ها می شود و به آنها آسیب می رساند؛ لیکن اگر این ویتامین در ترکیبات دارویی عرضه شود، می تواند تأثیرات رضایت بخشی بر جای گذارد محققان می افزایند، بهترین شیوه جلوگیری از سرطان روده بزرگ، مصرف چربی کم است. در حال حاضر، سرطان روده بزرگ ، پس از سرطان ریه، دومین سرطان

کشنده است این بیماری در نتیجه مصرف بیش از حد گوشت قرمز و چربی های حیوانی و همچنین کشیدن سیگار و نوشیدن الکل بروز می کند. محققان احتمال می دهند، بروز این سرطان، ارتباط مستقیم با تولید نوعی اسید صفرایی به نام اسید لیتوکولیک دارد که وظیفه آن حل کردن چربی های دستگاه گوارش است این اسیدها، سمی ترین ترکیبی است که بدن به طور طبیعی تولید می کند و بدین ترتیب باید راهی برای خلاصی از آن پیدا کرد به طور طبیعی، اسیدهای صفرایی در کبد تولید و در کیسه صفرا ذخیره می شود.

این اسیدها وظیفه حل و هضم غذاها را دارد هنگامی که افراد بیشتر چربی می خورند، بدن تولید این اسید را افزایش می دهد. آزمایش های صورت گرفته بر روی حیوانات آزمایشگاهی نشان داده است که اگر به این حیوانات ویتامین D و پس از آن لیتوکولیک نیز به بدن آنها وارد کنند، وجود ویتامین D مانع از ابتلای آنان به سرطان روده بزرگ می شود؛ البته به دلیل این که ، مصرف ویتامین D در مقادیر زیاد تأثیرات سمی دارد، بنابراین مصرف آن نباید بدون تجویز پزشک صورت گیرد.

نقش ویتامین E در سرطان پروستات

ویتامین E می تواند مردان را در مقابل سرطان پروستات حفظ کند. احتمال ابتلای مردان دارای مقدار زیاد ویتامین E به شکل "آلفا توکوفرول" به سرطان پروستات ۵۳ درصد کمتر است. محققان تأکید می کنند بهتر است ویتامین E را با مصرف میوه های تازه به دست آورد تا از طریق شیمیایی. حاصل این مطالعه موسسه ملی سرطان امریکا در اجلاس سالانه انجمن تحقیقات سرطان امریکا دراجلاس سالانه انجمن تحقیقات سرطان امریکا در اورلاندو»، عرضه شد. دانشمندان مقدار ویتامین E را در خون ۱۰۰ مرد مبتلا به سرطان پروستات و ۲۰۰ مرد سالم قبل و بعد از مصرف ویتامین E شیمیایی اندازه گیری کردند. «ما متوجه شدیم که احتمال ابتلای مردانی که ویتامین ای خون شان بیشتر است به سرطان پروستات کمتر است.

محققان سپس به دو شکل اصلی ویتامینE ، یعنی آلفاتوکو فرول و گاماتوکوفرول

توجه کردند. احتمال ابتلای مردانی که بیشترین میزان آلفا را داشتند به سرطان پروستات ۵۳ درصد کمتر بود.

احتمال ابتلای مردان دارای بیشترین مقدار گاما، که فقط حدود ۲۰ درصد ویتامین ای را در خون نشان می دهد به سرطان پروستات ۳۹ درصد کمتر است. بهترین شکل جذب شده آلفاتوکوفرول در غذاهایی مانند تخمه آفتابگردان، اسفناج ، انواع بادام و فلفل شیرین پیدا می شود و نه در ویتامین های شیمیایی. مطالعه دیگری در باره تاثیر ویتامین E بر سرطان مثانه در دانشگاه تگزاس به عمل آمد. محققان از هزار بیمار درباره نوع تغذیه آنان سوال کردند و مقدار دو نوع ویتامین E دریافتی آنان را از تغذیه و به صورت شیمیایی برآورد کردند و به این نتیجه رسیدند که مصرف ویتامین E آلفا ۴۲ درصد از خطر ابتلا به سرطان مثانه کم می کند اما ویتامین ای گاما تاثیری در کاهش سرطان مثانه ندارد.

کمبود روی افراد را دچار کوتاهی قد می کند

عنصر روی یکی از مواد معدنی کمیاب است که بعد از آهن بیشترین میزان را در بدن داراست. کمبود آهن به همراه روی باعث کم خونی، ایجاد خستگی، ضعف عمومی، کوتاهی قد، دیررسی صفات ثانویه جنسی، عوارض پوستی، بزرگی کبد و طحال می‌شود. روی بیشتر در غذاهایی با منبع حیوانی و فرآورده‌های لبنی، تخم‌مرغ و غلات یافت می‌شود. عنصر روی یکی از عناصر تشکیل‌دهنده مینای دندان است که در آماده‌سازی غذا برای جذب اهمیت دارد و در بافت‌های خونی، سیستم دفاعی و عصبی، تولیدمثل، پوست، عضلات، کبد، کلیه‌ها، لوزالمعده و مخاط روده به وفور وجود دارد. روی جزء عناصر کمیاب است که مقدار آن در بدن انسان بالغ حدود دو سوم گرم است. مصرف روی جهت درمان سرماخوردگی، آب سیاه، آرتریت روماتوئید، آسم، بیماری قند، کم کاری غده تیروئید، وزوز گوش، سندرم پیش از قاعدگی، بواسیر، بوی بد دهان، عفونت ثانویه و ناتوانی جنسی استفاده می‌شود. کاهش کلسترول خوب بدن و افزایش کلسترول بد، اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن از عوارض مصرف زیاد روی است.

رژیم های غذایی بر سردردهای میگرنی موثرند

موادغذایی بر الگوی سردردهای میگرنی مؤثر است ولی بیش از آنکه بر تعداد حملات موثر باشد، برطول مدت زمان یک حمله تاثیر می گذارد و موادی چون پیاز، کاکائو و مرکبات به ترتیب بیشترین اثر تشدیدکنندگی را دارد. سردرد بطور متوسط ۵۰ درصد عامل شکایت اصلی مراجعه کنندگان به پزشکان و شایعترین علت غیبت بچه ها از مدرسه و علت اصلی غیبت بزرگسالان از کار است.

میگرن که در رأس سردردهای عروقی قرار دارد سالانه هزینه زیادی را در جهت درمان پیشگیری کننده بر بیماران تحمیل می کند و از سویی دیگر مواد غذایی یکی از عوامل خطر اصلی میگرن است که می توان با رعایت مسائل تغذیه مناسب تعداد حملات را در طول سال کاهش داد و زمان حمله را نیز کوتاه کرد.

آجیل خطر ابتلا به سرطان را نصف می کند

خوردن غذاهای حاوی ویتامین E از جمله آجیل و روغن زیتون باعث نصف شدن خطر ابتلا به سرطان می شود.

محققان مرکز سرطان شناسی در اورلاندوی فلوریدا با هدف بررسی نقش تغذیه مفید در کاهش انواع سرطان به این نتیجه رسیدند که مصرف مواد غذایی مانند آجیل و روغن زیتون می تواند ابتلا به سرطان مثانه را در انسان به نصف تقلیل دهد.

محققان این مرکز همچنین گفتند: مصرف ویتامین E نقش موثری در کاهش حمله های قلبی دارد اما هنوز از نظر عملی نتوانسته اند مدارک قابل مستندی را در این خصوص ارائه کنند.

گفتنی است، مطالعه اخیر روی ۱۰۰۰ نفر از ساکنین هیوستون تگزاس صورت گرفت و موارد ابتلا به سرطان مثانه را در بین کسانی که ویتامین E بیشتری مصرف کرده بودند ۲۵ درصد کمتر از بقیه مشاهده کردند.

تغذیه در بیماران دچار نارسایی مزمن کلیه های غیر دیالیزی

آب : یکی از مشکلات اولیه در بیماران دچار نارسایی کلیه عدم توانایی در تغلیظ ادرار است بنابراین ممکن است بیماران مقدار زیادی آب از دست بدهند.

لذا تا زمانی که فیلتراسیون (**CFR**) به کمتر از **20 ml/min** نرسیده است بیماران محدودیتی در مصرف آب ندارند جز در موارد فشار خون و بهترین روش اندازه گیری آب مصرفی اندازه گیری سدیم خون است ولی می توان مقدار ادرار و مایعات از دست رفته در یک ۲۴ ساعت را با مقدار مایعات از دست رفته ناپیدا « از راه مدفوع، تنفس، پوست و غیره » که حدودا ۶۰۰ سی سی می شود جمع نمود مقدار مایعات مصرفی روزهای بعد بیمار را تعیین نمود.

ناگفته نماند وضعیت و شرایط بیمار و محیط او در محاسبه مقدار مایعات مصرفی یک شرط است. در موارد تب ـ تعریق زیاد ـ محیط گرم و خشک ـ اختلالات تنفسی و گوارشی لازم است.

مقداری مایع افزون تر محاسبه شود ولی از طرفی در محاسبه مقدار مایعات غذایی باید به مواد خشک هم دقت کرد. مثلا نانها به طور متوسط ۱۰٪ ــ گوشتها ۶۰٪ و میوه ها تا ۹۰٪ آب دارند.

شاید بهترین روش محاسبه مقدار نیاز مایعات بدن اینگونه باشد که بیمار آن مقدار مایعات مصرف نماید که در اندام تحتانی در وضعیت ایستاده به شرط عدم ضایعه و اختلال عمومی و موضعی ادم مختصری پیدا شود، نه به طور محسوس و واضح، ولی علمی ترین روش محاسبه وابستگی آب به کلرور سدیم است که با محدودیت کلرور سدیم آب بدن تنظیم شود.

سدیم :

می دانیم در نارسایی کلیه سدیم نمی تواند از لوله های ادراری کلیه خارج شود که موجب افزایش حجم ـ ادم ـ فشار خون می شود. بیماران با نارسایی مزمن کلیه ها هستند

که به علت دفع زیاده از حد سدیم نیاز به نمک کافی و حتی افزون بر حد معمول دارند مثلاً بیمارانی که دچار اسهال مزمن هستند و یا تعریق شدیدی دارند و یا بیمار این که دچار سندرم فانکونی و یا بیماری کیستیک مدولاری کلیه باشند و یا هیپر کلسمی دارند که باید کلرور سدیم مصرفی روزانه آنها ۱۰۰ ـ ۱۲۰ میلی اکی والان یعنی ۸ ـ ۶ گرم باشد ولی به طور معمول در بیمارانی که دچار نارسایی مزمن کلیه ها بوده ولی دچار ادم، فشار خون هستند می توان ۸۰ـ ۱۰۰ میلی اکی والان کلرورسدیم (۳ ـ ۵) گرم نمک داد.

ولی اگر بیمار اولیگوریک شده و یا عوارض بالا را داشت محدودیت مصرف نمک یعنی ۶۰ ـ ۸۰ میلی اکی والان برابر ۳-۲ گرم ضروری است.

ناگفته نماند که نباید فقط نمک به صورت پودر و افزودنی را محاسبه نمود چون مواد غذایی می توانند کم و بیش نمک داشته باشند و بعضی از مواد غذایی مقدار نمک زیادی دارند اگر چه نا محسوس است مثلا کیک ها که در ساخت آنها جوش شیرین به کار برده شده و یا غذاهای کنسروی و نیز دسته غذاهایی مثل کالباس ـ سوسیس ـ ژامبون ـ سسهای تجاری و ترشی های ساختگی غنی از کلرور سدیم می باشند لذا در جدول غذایی باید محاسبه شوند به طوری که در یک بیمار دچار نارسایی کلیه که قرار است غذای کم نمک در رژیم داده شود مقدار مصرف نمک ظاهری ۲ ـ ۱ گرم بیشتر نباید باشد.

پتاسیم :

پتاسیم کاتیون اصلی داخل سلولی بدن است ولی در خارج سلول کم است اما انباشته شدن آن در خارج سلول با توجه به ضایعات قلبی خطرناک ترین سم در نارسایی کلیه محسوب می شود.

اگر بیماری دارای رژیم محدودیت پروتئین باشد که صحبت خواهد شد با توجه به اینکه هر گرم از پروتئین دارای یک میلی اکی والان پتاسیم است نیاز بدن برای این که کاتیون تأمین می شود زیرا مقدار ۱ـ ۱/۲ میلی اکی والان پتاسیم برای هر کیلو وزن بدن در شبانه روز کافی است.

البته تا زمانیکه کراتینین سرم به حد **3 mg/dl** نرسیده باشد یعنی فیلتراسیون (**GFR**) کمتر از **15 ml** نباشد محدودیت پتاسیم نیازی نیست و این یون از توبول ها دفع می شوند

زیرا هیپوکالمی هم با آریتمی های کشنده ای که می سازد مانند هیپرکالمی مضر است و در تعدادی از بیماران و داروها در زمینه نارسایی مزمن کلیه ایجاد هیپر کالمی می کند مثل هیپوالدیترونسیم به هر علت و نیز بیماران تحت درمان با هپارین ـ بتابلوکر ـ بازدارنده های ACE ، سیکلوسپورین و از طرفی بیمارانی که داروی دفع ادرار و هیدروکورتیزون می گیرند و یا دچار RTA تیپ I هستند دچار هیپوکالمی می شوند.

از نظر پتاسیم همان رژیم با پروتئین محدود مقدار پتاسیم کافی به بدن می دهد ولی چون اکثر غذاها دارای مقداری پتاسیم هستند شناختن غذاهای غنی از پتاسیم لازم است. تا در صورت امکان حداقل مصرف را داشته باشند و اگر مصرف زیاده از حد شد درمان سریع هیپرکالمی بشود.

بیشترین پتاسیم در آب میوه ـ آب کمپوت و آبگوشت است. از میوه ها : موز ـ کیوی ـ آلوزرد ـ شلیل ـ خربزه ـ طالبی ـ غنی از پتاسیم هستند. سیب زمینی ـ جگر ـ بستنی ـ لبنیات ـ گوشت های قرمز ـ بوقلمون ـ آجیل و خرما ـ خشکبار مقدار زیادی پتاسیم دارند.

گوجه فرنگی ـ قارچ ـ آرد نخودچی ـ جو و از سبزیجات اسفناج ـ جعفری ـ ترخون ـ سیر ـ فلفل ـ کنگر ـ دارای پتاسیم زیادی هستند.

منیزیوم:

دراین مورد هیچ گونه رژیم خاصی برای محدود کردن منیزیوم رژیم غذایی نیاز نیست و در فیلتراسیون (GFR) پایین تر از ۱۵ میلی لیتر در دقیقه بدن میتواند مصرف زیاده از حد منیزیوم را متعادل نماید و حتی در نارسایی شدید کلیه ها (ESRD) و هیپرپاراتیرویید یسم شدید که منیزیوم خون به علت استئودیستروفی حداکثر میزان است.

نیاز به محدودیت مصرف منیزیوم نیست ولی از مصرف زیاد و ناگهانی منیزیوم باید پرهیز نمود. منیزیوم در گوشت ـ سبزیجات و لبنیات بیشترین مقدار موجود را دارد و نیز ساخت آنتی اسیدها به کار می رود.

فسفر : کلیه ها تا فیلتراسیون (GFR) کمتر از 30 ml قادرند فسفر را دفع نمایند و سطح خونی فسفر نرمال است ولی پس از آن به همراه عدم جذب کافی کلسیم از روده ها در نارسایی کلیه و عدم ساخت ویتامین D فعال و هیپرپاراتیروییدیسم ثانوی موجب

عوارض و اختلالاتی می شوند اینکه آیا محدود کردن فسفر رژیم غذایی کمکی در به تاخیر انداختن هیپرپارا تیرویید یسم می کند نامشخص است.

اعتقاد بر این است که چنانچه مقدار مصرف روزانه فسفر ۳۰۰ -۵۰۰ میلی گرم باشد فسفات کلسیم کمتر در بافتهای نرم ـ جداره عروق و سایر بافتهای غیر استخوانی می نشیند و نیز کم بودن فسفر غذا موجب تحریک و ساخت بیشتر D3 (OH2) 25 (ویتامین D) می شود.

غذاهایی که دارای فسفر بیشتری هستند، عبارتند از پروتئین ها خصوصاً پنیر ـ حبوبات ـ زرده تخم مرغ ـ جوانه گندم ـ نان های سبوس دار ـ کله پاچه ـ ماهی ها خصوصاً ماهی سفید.

پروتئین: در محدودیت مصرف پروتئین مباحث ضد و نقیض بسیاز زیاد است. طرفداران این نظریه معتقدند که طول عمر بیشتر به کلیه ها می دهد و مخالفین معتقدند که موجب سوء تغذیه و اختلالات کلی در سیستم بدن می شود ولی به هر صورت امروزه محدودیت گرم بر حسب هر کیلو وزن در حدود **0.6g/kg/day** در بیماران نارسایی مزمن کلیه غیر دیالیزی توصیه می شود. با چند شرط مهم. اول اینکه نوع پروتئین از اسید آمینه های اصلی ساخته شده باشد که مسلماً پروتئین های حیوانی ارجح تر به پروتئین های گیاهی هستند.

دوم اینکه در کنار این محدودیت غذایی، کنترل فشار خون، هیپرلیپیدمی هیپر کلسترولمی و نیز محدودیت مصرف فسفر و کلسیم باشد و در مرحله بعدی کالری کافی **15 – 45 Kcal/kg** در روز به بیمار برسد که از خودسوزی جلوگیری شود.

شرط پایانی اینکه گروه ویتامین های **B** خصوصاً **B_6** ، اسید فولیک و موادی مثل **Zn** ، **Fe** در غذاها گنجانده شود.

تاثیر کاکائو در جلوگیری از بیماری‌های قلبی

مدتهاست از کاکائو استفاده درمانی می‌شود و اکنون محققان می گویند این ماده می‌تواند در رفع بیماری‌های قلبی و سکته مغزی نیز سودمند باشد. نوشیدن یک فنجان کاکائو می‌تواند با ممانعت از عملکرد پلاکت تا حد زیادی از تشکیل لخته‌های خونی

کشنده جلوگیری کند.

هنگامی که لخته‌های خونی به مغز یا قلب می‌رسند، عواقب بسیار خطرناکی همچون سکته مغزی یا قلبی را به همراه خواهند داشت. سلول‌های خونی به نام پلاکت‌ها برای لخته شدن خون ضروری هستند.

کاکائو حاوی ماده‌ای بنام فلاونوئید است. فلاونوئیدها می‌توانند از بیماری‌های عروق قلب جلوگیری کنند اما طبق نتایج این تحقیق ماده دیگری در کاکائو وجود دارد که ممکن است مسوول جلوگیری از عملکرد پلاکت‌ها باشد.

شاید این یافته منجر به ایجاد روش‌های درمانی جدید برای جلوگیری از حمله قلبی و سکته مغزی شود. این بدان معنی هم هست که یک فنجان کاکائوی گرم ممکن است برای افرادی که در معرض خطر هستند اهمیت ویژه‌ای داشته باشد.

کاهش ابتلا به بیماریهای قلبی با مصرف نان سبوس دار

مصرف نان سبوس دار ۳۰ تا ۴۰ درصد خطر ابتلا به بیماریهای قلبی ـ عروقی و گوارشی را کاهش می دهد.

عسل و گردو چربی خون را پایین می آورند

عسل و میوه های مغزدار مثل گردو، فندق و پسته باعث کاهش کلسترول خون می شوند.

افرادی که تصمیم دارند کلسترول خود را کاهش دهند باید عسل، بادام، پسته و فندق را هم به میوه ها و سبزی های رژیمی خود اضافه کنند.

تحقیقات نشان داده که عسل حاوی مقادیر زیادی آنتی اکسیدان است و مانند اسفناج، سیب، پرتقال و توت فرنگی می تواند با رادیکال های آزاد تولید شده در بدن که به سلولها آسیب می رساند، مبارزه کند.

در یک بررسی، ۲۵مرد ۱۸تا ۶۸ ساله در مدت پنج هفته آزمایش شدند و در این مدت هر یک از آنها روزانه ۴ قاشق غذاخوری عسل که در یک لیوان آب حل شده بود، می خوردند.

پس از پایان ۵ هفته نشان داده شد که سطح آنتی اکسیدان ها در خون این افراد نسبت به پیش بالاتر رفته و میزان کلسترول آنها پایین تر آمده است.

در مطالعه دیگری هم نشان داده شده که مصرف میوه های مغزدار مثل بادام با این که خودشان حاوی چربی هستند، ولی چون چربی آنها از نوع چربی غیراشباع است، باعث کاهش میزان کلسترول بد یا **LDL**شده است و در نتیجه خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهد هم عسل، هم بادام و فندق و... تنها در صورتی که به اندازه و به همراه سایر میوه ها و سبزی های مصرف شوند تاثیرگذار خواهند بود.

خواص ضدسرطانی خرما

خرما می تواند با مهار رادیکال های آزاد از تخریب مولکولی و جهش رسانی ناشی از این رادیکال ها جلوگیری کند.

پژوهش های جدید فواید قرار دادن میوه خرما در برنامه غذایی در طول سال را تأیید می کند اصولاً رعایت رژیم غذایی مناسب که شامل انواع میوه و سبزی باشد، به عنوان راهی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری هایی نظیر سرطان پذیرفته شده است.

مصرف خرما، روش شناخته شده ای برای درمان سرطان و سایر بیماری های عفونی است به نظر می رسد.

علت ابتلای بسیار کم ساکنان شبه جزیره عربستان در آن دوره به بیماری هایی نظیر تصلب شرایین، مرض قند و سرطان که تصور می شود ناشی از رادیکال های آزاد هستند مصرف فراوان خرما باشد.

ترکیبات موجود در خرما، قادر به نابودی کامل رادیکال های سوپروکسیدند گفتنی است، این رادیکال ها که اصلی ترین رادیکال های آزاد در بیشتر سیستم های زیستی اند می توانند در بدن به گونه های فعالی، نظیر رادیکال هیدروکسیل ، پروکسیل و الکوکسیل تبدیل شوند؛ شیره خرما حتی رادیکالهای هیدروکسیل را نیز نابود می کند.

رژیم غذایی در نارسایی حاد کلیه

بیماران دچار نارسایی حاد کلیه به سه دسته تقسیم می شوند.

- بیماران غیر الیگوریک
- الیگوریک غیر کاتابولیک
- بیماران کاتابولیک

با توجه به وضعیت عمومی بیمار تغذیه از راه دهان و یا از راه لوله و یا تزریقی خواهد بود به طور کلی بیماران دچار نارسایی حاد کلیه به دلائل مختلفه می توانند دچار سوء تغذیه شوند.

عدم تغذیه کافی، عدم جذب کافی، خرابی پروتئین به دلائل متعدد، عدم ساخت و پرداخت پروتئین ها و نیز وجود مواد کاتابولیکی زیادی از جمله **PTH** – گلوکاگن- کورتیزول و کاهش موادی مثل انسولین و (**Insulin Growth Factor IGF**) موجب می شوند که بیمار دچار نارسایی حاد کلیه بیمار کاتابولیک (سوخت زیاد) باشد و مانند همه بیماران کاتابولیکی نیاز به کالری و پروتئین بیشتر دارند و حتی عده ای معتقدند که این روش تغذیه در سیر و بهبودی بیماران نقش بسزا و خیلی مفیدی دارد.

اولین اقدام درمانی بجا و منطقی رسانیدن حجم کافی به بیمار است که این حجم با محاسبه حجم های از دست رفته پیدا « ادرار ـ مدفوع ـ ترشح معدی ـ ترشحات زخم و سوختگی» با اضافه حجم ناپیدای از دست رفته روزانه « تنفس ـ پوست و ... » با در نظر گرفتن وضعیت بیمار و محیط مثلاً تعریق ـ تب ـ استفاده از ماشین تنفس مصنوعی و با احتساب مقدار مایع غذاهای خنک و آب ایجاد شده از سوخت و ساز مواد در بدن که حساب سرانگشتی روزانه حداکثر ۴۰۰ ـ ۳۰۰ گرم وزن بیمار کم می شود و نیز محاسبه مقدار مایعات با در نظر گرفتن هیپوهیپرناترمی در بیمار.

دادن الکترولیت ها مثل سدیم - پتاسیم - فسفر - منیزیوم - بی کربنات - ویتامین ها و مواد مورد نیاز بدن که در نارسایی مزمن کلیه گفته شد.

اقدام بعدی رساندن کالری کافی است.

دردسته بعدی بیماران دچار نارسایی حاد کلیه در گروه اول که معمولاً در دو هفته به مرحله رکاوری (بازگشت سلامتی) می رسند نیاز چندانی به کالری و پروتئین افزون ندارند البته بیمارانی هستند که نیازمند دیالیز نیستند و به شرط آنکه یک هفته قبل از شروع نارسایی حاد کلیه دچار سوء تغذیه نباشند می توان در روزهای اولیه کالری کمتر حدود ۴۰۰ کیلوکالری به بیمار رساند.

البته اتفاق نظری نیست و بعضی معتقدند که تا ۱۵۰۰ کیلوکالری می توان داد و این کالری از قند تأمین می شود.

در دادن قند مشکل مقاومت به اثر انسولین در این بیماران است که با وجود سطح بالای انسولین مصرف قند عضلات کم می شود و اسید آمینه ها می سوزند که کاتاپولیسم پروتئین سطح اوره خون را بالا می برد و بیمار نیاز به دیالیز پیدا می کند و معتقدند که محاسبه کالری اگر مصرف قند بیش از ۵ گرم برای هر کیلو وزن باشد قند اکسیده نشده و به لیپولیز افزوده می گردد که خود موجب انفیلتراسیون چربی در کبد هیپرکالمی خواهد شد لذا توصیه می شود پس از ۴۸ ساعت از امولوسیون چربی همراه قند داده شود.

ناگفته نماند که توصیه می شود با توجه به سوء جذی کافی در بیماران اورمیک بهتر است مقداری از تغذیه تزریقی باشد.

در تزریق مشکل اولیه دادن حجم بیشتر است. با توجه به اسمولاریته مواد تزریقی حداکثر ۶۰۰ میلی اسمول را می توان داد و آن هم باید از عروق محیطی دور باشد.

امروزه از محلولهای چربی ۱۰٪ و ۲۰٪ می توان استفاده کرد و ۴۰٪ کالری مورد نیاز را می توان از آنها به دست آورد.

منتهی اگر بیمار تری گلسیرید بالای ۴۰۰ mg/dl باشند و یا دچار اختلاف انعقادی باشد و اسیدوز مقاوم به درمان، PH کمتر از ۷/۲ داشته باشد و بیمارانی که اختلاف عروقی دارند باید در مصرف آن احتیاط نمود.

و اما اساسی ترین مساله در تغذیه بیماران دچار نارسایی حاد کلیه برنامه ریزی جهت پروتئین هاست.

در نارسایی حاد کلیه در مراحل اولیه مصرف و مقدار اکسیژن در ناحیه پروگزیمال خیلی کم است و نیاز به اکسیژن ناحیه را بیشتر می کند در نتیجه موجب اختلال بیشتر توبول می شود.

شاخص دیگر نارسایی حاد کلیه کاتابولیسم بیش از حد پروتئین ها، در نتیجه ایجاد تعادل منفی ازت است و مانند هر حالت هیپرکابولیسم دیگری اسید آمینه از عضلات آزاد می شود ولی ساخت اسید آمینه جایگزین آن ناقص است.

در نارسایی کلیه ساخت پروتئین های اصلی و مهم مختل می شود و دادن اسید آمینه های مختلف جایگزین نخواهد بود و با شکستن سریع تر، نیاز به دیالیز را می افزاید از طرفی خود توکسمی اورمی و دیالیز ترانسپورت اسید آمینه را هم مختل می کند و مقاومت به انسولین که پروتئین سازی عضلات بستگی مستقیم به آن دارد. همه در اختلال متابولیسم پروتئینها نقش دارند.

محلولهای امینو اسید تزریقی و خوراکی مختلفه ای در بازار است که قابل مصرف با محاسبه طبق جدول هستند ولی حتما محلولهای اسید آمینه باید با محلولهای غلیظ قندی مصرف شوند تا بدن اسید آمینه را برای تامین کالری نسوزاند.

در مورد مصرف هورمون های رشد انسولین کارتنین و ... صحبت زیاد است ولی نقش قطعی هیچکدام تعیین نشده در نتیجه فعلا جای رسمی در تغذیه ندارند.

توصیه می شود از روز چهارم و پنجم نارسایی حاد کلیه با احتساب مایعات در حد نیاز به بیمار کالری و پروتئین داده و در اولین فرصت مناسب تغذیه از راه دهان نیز آغاز گردد.

بیماریهای غیر کاتابولیک

« مسمومیت های دارویی ـ پره رنال ـ کنتراست مدیا ـ تزریق خون و ...»

مقدار کالری روزانه ۲۵ ـ۲۰ کیلو کالری برای هر کیلو وزن ـ مقدار پروتئین روزانه ۰/۶ ـــ ۰/۵ گرم بر حسب وزن بدن از اسید آمینه های اصلی و غیر اصلی.

بیماران کاتابولیک

« سپتی سمی ـ صدمات بدن ـ پریتونیت ـ جراحی های سبک»

مقدار کالری روزانه ۳۵ ـ ۳۰ کیلو کالری بر حسب هر کیلو وزن

مقدار پروتئین روزانه ۱ ـ ۰/۷ گرم بر حسب وزن بدن

بیماران کاتابولیک شدید « که روزانه ۴ ـ ۳ میلی گرم در دسی لیتر کرانتین خون افزوده میشود».«تروماهای شدید ــ سوختگی وسیع ــ سپتی سمی های شدید ـ جراحیهای سنگین» مقدار کالری روزانه ۵۰ ـ ۳۵ کیلو کالری برحسب هر کیلو وزن بدن مقدار پروتئین روزانه ۱/۵ ـ ۱/۲ گرم بر حسب وزن بدن.

ارتباط مصرف ماهی و سکته مغزی

روش آماده کردن ماهی فاکتور مهمی در جلوگیری از ابتلا به سکته مغزی است.

تحقیقات نشان داده اند که ماهی در برابر انسداد عروق مغز اثر حفاظت بخش دارد اما یک گروه تحقیقاتی از دانشگاه هاروارد اظهار می دارند روش طبخ ماهی نیز در این امر دخالت دارد.

این گروه با بررسی رژیم غذایی تقریبا ۵۰۰۰ فرد ۶۵ سال به بالا دریافتند کسانی که ماهی پخته یا کباب شده شامل تن ، مصرف می کردند احتمال ابتلاءشان به سکته مغزی کمتر بود.

خوردن اینگونه غذاها ۵ بار یا بیشتر در هفته احتمال سکته ایسکمیک (که توسط لخته خون ایجاد می شود) را تا ۳۲ درصد کاهش می دهد حتی یک تا سه وعده ماهی کباب شده یا پخته در ماه این احتمال را تا ۱۵ درصد کاهش می دهد.

اما ماهی سرخ کرده و ساندویچ ماهی احتمال سکته را افزایش می دهد. هر وعده اضافی به میزان ۱۳ درصد بر این احتمال می افزاید.

پیام این تحقیق روشن است: ماهی بخورید: اما اگر می خواهید مصرف آن در جلوگیری از سکته مغزی به شما کمک کند، با سرخ کردن به آن چربی و روغن اضافه نکنید.

گوشت ، غلات و مواد لبنی زیاد املاح استخوان ها را می مکند

مواد غذایی ای که ما می خوریم املاح و مواد موجود در استخوان ها را می مکد خوردن زیاد گوشت، غلات و مواد لبنی در بدن اسیدهایی تولید می کند که ارگانیسم بدن باید این اسیدهای تولید شده را خنثی کند، که این کار به وسیله مواد موجود در استخوان ها صورت می گیرد بیماری های استخوان جزو بیماری های شایع است که نه تنها زنان که در آنها این بیماری بیشتر شایع است بلکه در مردان نیز به وفور دیده می شود.

در تمام موارد شکستگی های استخوان، ازجمله شکستگی لگن خاصره که علت آن کمبود مواد و املاح حیاتی و ضروری استخوان هاست، در مردان به نسبت زنان یک سوم تا دوسوم است.

به هنگام هضم و گوارش ماهی و گوشت ، غلات و مواد لبنی ، اسیدهایی در بدن تولید می شوند. در نقطه مقابل ، به هنگام گوارش میوه ها و سبزی ها، مواد قلیایی ایجاد می شود. قسمتی از این بازها، اسیدهای تولید شده را خنثی می کنند؛ اما این عمل موقعی بدرستی صورت میگیرد که مواد غذایی از لحاظ تولید اسید و باز، هارمونی و هماهنگی داشته باشد.

اما غذاهای امروزی، هماهنگی و هارمونی ندارند. در غذاهای امروزی و تغذیه ای که در نظر می گیریم، مقدار تولید اسیدها به نسبت مواد قلیایی بیشتر است، که این موضوع خطر افزایش اسید بیش از حد را باعث می شود.

برای جلوگیری از این کار، بدن مواد موجود در استخوان ها را کاهش می دهد. بدن کلسیم و دیگر مواد قلیایی و معدنی موثر و ضروری را از استخوان بندی بدن جدا می کند تا بدین وسیله اسید اضافی را خنثی کند.

از این رو، استخوان بندی بدن در هر روز حداقل به میزان ۶۰ میلی گرم از مواد معدنی را که در یک دهه حدود ۲۵۰ گرم مواد معدنی مجموع استخوان های دست و پا را می سازد، از دست می دهد.

توماس رمر دراین باره می گوید: شکارچیان و اسلاف و پیشینیان ما شاید نسبت به امروز ما گوشت بیشتری مصرف می کردند؛ اما در عین حال ، محصولات کشاورزی مانند سیب زمینی و چغندر و سبزی ها که باعث تعادل میان اسیدها و بازها در بدن میشده است نیز مصرف می کردند.

دانشمندان درباره تغذیه کودکان معتقدند پنیر سفت باسی و چهار درصد مواد از بین برنده استخوان ها در راس گروه های غذایی ، و کشمش با بیست ویک ونیم درصد در راس موادی است که املاح و مواد مورد نیاز استخوانها را تهیه کند.

اگر عدد موسوم به ام ایی کیو که مقدار اسیدها را ارزشیابی می کند، مثبت باشد، برای استخوان ها مضر است و اگر منفی باشد، مواد قلیایی و مورد نیاز استخوان ها را تهیه می کند.

میوه ها، آبمیوه ها، تنقلات مانند بادام ، فندق و گردو بجز بادام زمینی و یک نوع بادام که در حاشیه دریای مدیترانه در سواحل ایتالیا می روید و مجموع سبزیها عدد فوق منفی دارند و بقیه مواد غذایی دارای عدد فوق مثبت هستند البته شایان ذکر است که هرچه عدد فوق مثبت تر باشد، ضرر و زیانش بیشتر است روغن زیتون و گل آفتابگردان با عدد فوق معادل صفر خنثی.

مقدار بالای اسید در مواد گوشتی و غلات همواره یک مشکل اساسی بوده است. تنها مصرف گوشت در چهل سال گذشته تا پنجاه درصد افزایش یافته است همچنین تاثیر بد و نامساعد پنیر بر روی مواد موجود در استخوان، به علت باقی ماندن تمام مواد خنثی کننده اسیدها در مایه پنیر، در تغذیه و زندگی روزمره انسان ها وجود دارد شیر به تنهایی فقط عدد فوق معادل هفت دهم دارد هیچ دانشمند معتبر و کارآزموده ای نمی تواند بپذیرد که تنها فقدان و نقصان کلسیم، تغییرات فصل، زندگی بدون تحرک و دیگر عوامل شناخته شده خطرناک، در ابتلا به بیماری های استخوان ، نقش ایفا می کنند؛ اما با اتکا به موارد فوق الذکر می توان خطر ابتلا به بیماری را بیان کرد.

طبق ارزیابی بر روی بیش از ۸۰ مطالعه و بررسی علمی صورت گرفته، دانشمندان مصرف مواد غذایی و نوع تغذیه را در مواد ابتلا به بیماری استخوان ها در دو سوم موارد

توجیه می کنند.

کمبود و فقدان کلسیم، علت بروز ابتلا به بیماری های استخوانی نیست ؛ بلکه علت، فقدان و کمبود مواد قلیایی مورد نیاز بدن برای خنثی کردن اسیدهای مضر و مخرب است.

کسی که میوه و سبزی های فراوان می خورد، به کلسیم زیاد احتیاج ندارد. باوجود این، تا امروز هیچ دانشمندی این توصیه غذایی را بصراحت اعلام نکرده است.

اسفناج که یک سبزی مقوی ولی در عین حال نامطبوع و بدمزه محسوب می شود، با دارا بودن عدد فوق الذکر پس از کشمش ، دومین جایگاه و مقام را در میان مواد غذایی که مواد حیاتی و ضروری استخوانها را تهیه می کنند در اختیار دارد.

تغذیه در پیوند کلیه

در صورتی که اخیراً پیوند کلیه انجام داده باشید، شاید این سئوال برایتان پیش آید که آیا رژیم غذایی اتان باید با قبل از پیوند متفاوت باشد یا همان رژیم غذایی قبلی را دنبال کنید. در این صورت شما می توانید برای تنظیم برنامه غذایی خود به پزشک یا متخصص تغذیه مراجعه کنید.

آیا رژیم غذایی خاصی موردنیاز است؟

پس از پیوند عضو، رژیم غذایی نقش مهمی در بهبود فرد دارد. در صورتی که شما قبل از پیوند، تحت درمان با دیالیز بوده اید به راحتی متوجه می شوید که رعایت رژیم غذایی پس از پیوند بسیار راحت تر است.

آیا داروهای مصرفی بر رژیم غذایی اثر می گذارند؟

داروهایی که برای جلوگیری از پس زدن پیوند استفاده می شوند، بر رژیم غذایی اثر دارند. برخی از داروهای ضد پس زدن پیوند که می توانند بر روی رژیم غذایی اثر بگذارند، عبارت اند از:

- کورتن ها(پردنیزون)
- سیکلوسپورین (Gengraf , Neoral , Sandimmune)
- تاکرولیموس(Prograf)

ـ آزاتیوپرین(Imuran)

ـ مایکوفنولات(Cellcept)

این فهرست با توجه به تولید داروهای جدید قابل افزایش است.

آیا افزایش وزن وجود دارد؟

بسیاری از بیماران پس از پیوند کلیه، اشتهای بهتری پیدا می کنند و به طور ناخواسته دچار افزایش وزن می شوند؛ بنابراین برای جلوگیری از افزایش وزن، خودتان را همیشه وزن کنید؛ همچنین از خوردن غذاهای پرکالری مانند غذاهای چرب، شیرینی ها، کلوچه و سایر غذاهای غنی از چربی یا شکر، خودداری ورزید. با خوردن غذاهای زیر می توانید، دریافت کالری را کنترل کنید:

ـ سبزی ها و میوه های تازه

ـ گوشت بدون چربی، مرغ بدون پوست و ماهی

ـ فرآورده های شیری بدون چربی

ـ نوشابه های بدون شکر مانند نوشابه های رژیمی

کنترل وزن، شما را از مشکلاتی مانند بیماری قلبی، دیابت و فشار خون بالا، محافظت می کند. در صورتی که ناخواسته دچار افزایش وزن شدید، فعالیت جسمی خود را افزایش دهید و از رژیم غذایی کم کالری پیروی کنید. از پزشک بخواهید شما را به یک کارشناس تغذیه برای تنظیم رژیم غذایی کم کالری، معرفی کند.

آیا توصیه ای برای میزان کلسترول و تری گلیسرید وجود دارد؟

میزان چربی(کلسترول یا تری گلیسرید) در خون شما، ممکن است بالا باشد. میزان بالای کلسترول و تری گلیسرید می تواند باعث بیماری قلبی شود. اقدامات زیادی برای کاهش چربی و کلسترول خون قابل انجام است.

آیا در مورد غذاهای حاوی کربوهیدرات بالا، توصیه ای وجود دارد؟

شما باید نکات مهمی را در مورد غذاهای کربوهیدراتی بدانید:

ـ کربوهیدرات ها از طریق مصرف شکرها و نشاسته ها به دست می آیند.

ـ آن ها سوخت و انرژی بدن را تأمین می کنند.

- زمانی که داروهای کورتن مصرف می کنید، استفاده از مقادیر زیاد کربوهیدرات برای بدن شما، مشکل زا است و می تواند منجر به افزایش قند خون و ایجاد دیابت شود.

آیا بعد از پیوند، رژیم غذایی کم نمک لازم است؟

بسیاری از گیرندگان پیوند، هنوز نیاز به محدودیت دریافت نمک دارند، هر چند میزان محدودیت، در هر فرد متفاوت است. داروهای پیوند به ویژه کورتن ها، ممکن است باعث تجمع مایعات در بدن شوند و نمک این مشکل را بدتر می کند، چرا که احتباس مایعات را افزایش و فشار خون را بالا می برد. کنترل فشار خون برای پیوند، بسیار اهمیت دارد که البته پزشک در مورد میزان دریافت سدیم، تصمیم می گیرد.

در مورد پروتئین چه توصیه ای وجود دارد؟

به دلیل نقش پروتئین در ساخت و ترمیم عضلات و بافت ها و التیام زخم پس از جراحی، مصرف آن از اهمیت زیادی برخورداری است. میزان پروتئین مصرفی پس از پیوند، باید بیشتر از میزان طبیعی باشد تا در ساخت بافت های عضلانی که به علت بیماری کلیوی یا به وسیله مقادیر بالای داروها، تجزیه می شوند، کمک کند. پس از آن می توانید میزان دریافت پروتئین را متعادل کنید.

در مورد کلسیم چه توصیه ای وجود دارد؟

شما باید توجه ویژه ای به میزان کلسیم و فسفر داشته باشید. در صورتی که سابقه بیماری کلیوی طولانی باشد، ممکن است تعادل کلسیم و فسفر(برای سلامت استخوان ها اهمیت دارند) به هم بخورد. در ماه های اولیه پس از پیوند، پس از آزمایش، تشخیص داده خواهد شد که دچار پوکی استخوان شده اید یا خیر و بر همین اساس، بهترین روش برای حفظ سلامت استخوان ها را به شما خواهند گفت. به طور متوسط هر فرد بزرگسال روزانه به دو واحد(هر واحد معادل یک لیوان) از فرآورده های شیری(شیر، پنیر، ماست) نیاز دارد. در صورتی که پزشک یا متخصص تغذیه، دریافت این غذها را محدود نکرده است، سعی کنید این غذاها را در وعده های غذایی خود بگنجانید. در صورتی که پزشک تشخیص دهد که شما به میزان بیشتری کلسیم و فسفر نیاز دارید، ممکن است برایتان مکمل تجویز کند. با این حال هیچ موقع بدون تجویز پزشک از مکمل ها استفاده نکنید؛ زیرا

ممکن است بر روی پیوند شما اثر بگذارد.

در صورت وجود دیابت چه باید کرد؟

پس از پیوند، رژیم غذایی، دارای میزان بیشتری پروتئین و میزان کمتری کربوهیدرات های ساده به علت اثرات کورتن و سایر داروها، می باشد. با پزشک و رژیم شناس در خصوص برنامه غذایی خود برای تنظیم میزان قند خون صحبت کنید.

ارتباط پوکی استخوان و تغذیه مادر

دانشمندان می کوشند با بررسی فرآیند رشد استخوانی جنین در رحم مادر امکان بروز ناراحتی های ناشی از پوکی استخوان را پس از تولد بویژه در سنین بزرگسالی کاهش دهند این دانشمندان معتقدند شیوه رژیم غذایی مادر در دوران بارداری بر میزان رشد استخوان های کودک و ابتلای پوکی استخوان در دوران بزرگسالی تاثیر مستقیم دارد. پوکی استخوان در بیشتر زنان و پس از دوران یائسگی بروز می کند، که عامل اصلی آن کاهش میزان هورمون استروژن در این دوران است ، این هورمون ، از فاکتورهای مهم استحکام استخوان هاست.

در انگلیس از هر سه زن و از هر دوازده مرد ، یک تن به این بیماری مبتلا می شوند در این شرایط، شکستگی استخوان ها به میزان قابل توجهی افزایش می یابد برپایه مطالعات جدیدی که از سوی پزشکان بیمارستان مرکزی و دانشگاه سوتامپتون صورت گرفته است، مشخص شد که تنظیم رژیم غذایی مناسب، ترک سیگار و نوشیدنی های الکلی و انجام تمرین های ورزشی، بر افزایش تراکم استخوانی در بافتهای جنین تأثیر مثبتی دارد این دانشمندان می گویند هدف ما کاهش مبتلایان این بیماری در نسل آینده است.

رژیم غذایی در بیماران دچار سنگ کلیه

امروزه ثابت شده است که سنگهای ادراری منشاء و انواع متعددی دارند و رژیم غذایی تا حدی بسیار قلیل کمک کننده در درمان سنگ سازی است و بر خلاف گذشته دیگر اعتقاد عمیقی بر رعایت و ممنوعیت غذا نیست و مهم تر از آن مصرف مایعات کافی و کالری مناسب مطرح می شود.

خوردن مایعات با توجه به اینکه غلظت ادراری را کم می کنند در نتیجه املاح و میکروبها موجود نیز رقیق شده و کار آیی خود را از دست می دهند و از طرفی با تغییر در فیزیولوژی مدولای کلیه و نیز با افزایش حرکات در سیستم ادراری می تواند مؤثر باشد.

مقدار مصرف مایعات روزانه باید ۳ ـ ۲ لیتر باشد که این مقدار باید به طور متناسب در طول مدت روز تقسیم شود حتی توصیه می شود در این گونه بیماران در نیمه خواب نیز مایعات خورده شود و به طوری که وزن مخصوص ادرار در طی شبانه روز هر زمانی در حد ۱۰۲۰ ـ ۱۰۱۸ باشد بنابراین بیمارانی که عرق زیاد می کنند ویا در شرایط گرم تری به سر می برند و کار آنها با فعالیت سنگین بدنی همراه است و یا اختلال گوارشی دارند باید آب بیشتری بخورند که حجم کافی ادرار با وزن مخصوص فوق داشته باشند.

مسئله مهم دیگر مصرف انواعی از غذاهاست که در اسید و یا بازی کردن ادرار نقش دارند می دانیم بعضی از املاح در محیط اسیدی کریستالیزه می شوند و بعضی در محیط قلیایی مثلاً برای سنگ اسید اوریک قلیایی کردن ادرار توصیه می شود و یا برای سنگهای سیستینی هم همین طور، زیرا در محیط اسیدی کریستالیزه می شوند و حتی گاهی با درمان ادرار را قلیایی و اسیدی می کنند به هر جهت مهمترین غذاهای اسیدی کننده مواد پروتئینی است و قلیایی کننده ها سبزیجات و میوه جات هستند که لیمو نقش شاخصی در این میان دارد.

پرهیز:

اعتقاد بر این است که شاید تنها جایگاه رژیم در جلوگیری از سنگ های کلسیمی است که چنانچه بررسی علتی اولیه و رفع ان موفقیتی نداشت محدودیت مصرف کلسیم زیاد است و نیز باید با کمتر نمودن مصرف کلسیم مصرف کلرورسدیم را هم کم نمود.

مهمترین مواد غذایی دارای کلسیم پنیر و پروتئین های حیوانی است.

اما گاهی اعتقاد بر این است که به جهت عدم جذب کلسیم از روده موادی که علاقه زیادی به باند با کلسیم دارند می دهند. مثلاً غذاهای دارای اگزالات زیاد.

در نتیجه در نوشتن رژیم غذایی تفاوت های زیادی به چشم خواهد خورد که ممکن است بیما ررا دلسرد نماید در مورد سنگ های با منشاء اسید اوریک که محدودیت غذایی چندان مفید نیست ولی بعضی مطالعات اثرات خوبی را در رعایت رژیم غذایی تایید می کنند ولی به طور کلی محدودیت رژیم غذایی به مصرف پروتئین حدود ۱۰۰ـ۹۰ گرم در روز یعنی ایجاد حداقل پورین و نیز قلیایی کردن ادرار با غذا و چنانچه نیاز باشد مصرف موادی چون جوش شیرین.

در سنگ های سیستنی بهترین رژیم غذایی آب درمانی است و قلیایی نمودن ادرار مع الوصف پرهیز از غذاها مثل حبوبات، آجیل، مرغ و تخم مرغ توصیه می شود. در مواردی که نوع سنگ نتوان به طور دقیق تعیین نمود. رژیم غذایی با پورین کم و اگزالات کم توصیه می شود ولی به طور کلی مصرف مایعات در کلیه ها سنگ ساز مفید است.

رژیم غذایی در بیماریهای کیسه صفرا و بعد از عمل جراحی کیسه صفرا

کار کیسه صفرا در انسان انباشتن و تغلیظ صفرا است تا به هضم چربی کمک نماید.

وقتی که چربی وارد اثنی عشر می شود باعث تحریک و ترشح هورمون **Cholecystokinin** توسط مخاط روده می شود. هورمون مذکور از راه خون وارد کیسه صفرا شده و باعث انقباض آن می شود که در نتیجه صفرای غلیظ شده وارد مجرای کلدوک و بعد به روده کوچک وارد می شود که وجود آن برای امو لسیفیکسا سیون (ذره ـ ذره شدن) (**Emulsification**) چربی های مورد نیاز است. قطع شدن جریان صفرا که بیماریهای کیسه صفرا به وجود می آید می توانند باعث اختلال هضم چربی ها شود.

در حدود ۵ تا ۱۰ درصد از افراد بالغ دچار بیماریهای کیسه صفرا می شوند التهاب و عفونت کیسه صفرا را کولسیستیت (**Cholecystitis**) و به وجود آمدن سنگ کیسه صفرا کوله لیتیاز (**Cholelithiasis**) می نامند تشکیل سنگ کیسه صفرا وقتی رخ می دهد که کلسترول، رنگ دانه های صفراوی ، املاح صفراوی، کلسیم و مواد دیگر در کیسه صفرا رسوب می کنند. علت اصلی تشکیل سنگ کیسه صفرا نامعلوم است. رکود، عفونت و اختلال متابولیک و یا تغییرات شیمیایی به نظر می رسد نقش داشته باشند. نشانه ها و علائم بالینی در بیماریهای کیسه صفرا : درصد بالایی از ناراحتی های کیسه صفرا بدون علامت و (**Silent**) خاموش هستند.

در زمانی که عفونت و یا مسدود شدن کیسه صفرا توسط سنگ در مجرای (**Cystic**) (درد های کولیکی شدید در صورت انقباض کیسه صفرا پیش می آید ـ هضم و جذب غذاهای چرب باعث ناراحت شدن **Discomfort**) بیمار و اختلال در هضم و جذب **Imgaired Digestion** چربی ها به علت مختل شدن ترشح صفروی به وجود می آید.

در بعضی از بیماران به دلائل نامعلوم تحملشان نسبت به بعضی از سبزیجات — خربزه و میوه هایی مانند توت کم می شود.

در کلیه سیستیت های حاد ـ شکم درد ـ نفخ شکم، حالت تهوع، استفراغ و تب نیز می تواند از علائم باشد.

برای رژیم غذایی بیماران کیسه صفرا اصل این است که ناراحتی بیمار را با دادن غذاهای کم چرب به حداقل برسانیم. از لحاظ کالری اکثر بیماران کیسه صفراوی وزن بالاتر از طبیعی داشته و رژیم کم کالری توصیه می شود.

Serles et al در سال ۱۹۷۰ ثابت کردند بیمارانی که کالری بالا از هر نوع غذا بگیرند باعث زیاد شدن ترشح کلسترول در صفرا و تشکیل بیشتر سنگ صفراوی می شوند. با کم کردن غذاهای کم چرب و کربوهیدراته می توان بیماران را تا اندازه ای راحت نگه داشت.

رژیم غذاهای کم چربی برای بیماران کیسه صفراوی

۱) غذاهایی که می توان از آن استفاده کرد، عبارتند از:

شیر کم چربی ـ قهوه و چای و آب میوه و نان پنیر کم چرب ـ تخم مرغ هفته ای سه عدد چربی های گیاهی و انواع میوه جاتی که بیمار بتواند آنها را تحمل کند. گوشت ها اعم از گوسفند و گوساله و مرغ ویا ماهی ها سرخ شده نباشد و به صورت آب پز یا کباب و یا بریان شده می توان مورد استفاده قرار داد.

سوپ های صاف شده و ادویه جات از قبیل نمک، فلفل، ادویه به حد اعتدال شیرینی جات همه رقم از قبیل مربا ـ ژله ـ مارمالاد و شکر آزاد است.

سبزیجات از قبیل هویج ـ سیب زمینی ـ کلم و غیره همه نوع در صورت تحمل موقعی که بدون اضافه کردن کره و یا خامه آب پز شده باشند.

میوه جات همه نوع در صورت تحمل بیمار می تواند مصرف شود.

۲) غذاهایی که میباید پرهیز شود.

شیر چرب ـ بستنی که از شیر پر چربی درست شده باشد ـ کیک ها و شیرینی هایی که خامه و چربی داشته باشند.

تخم مرغ نیم رو و چربی های حیوانی و چربی هایی مانند خامه و سس سالاد.

از گوشت هایی که به صورت کنسرو شده پرچربی و یا گوشت های چرب ـ سوسیس ـ کالباس می باید پرهیز شود.

سوپ هایی که با خامه و شیر چرب درست شده اند، شیرینی هایی از قبیل شکلات ها و غیره همچنین در صورتی که بیماران نتوانند ادویه جات را تحمل نمایند بهتر است پرهیز گردد از میوه جات آووکادو ـ سیب کال و میوه های توتی را ممکن است بیماران تحمل ننمایند به طور کلی باید از غذاهای سرخ شده: آجیل ـ زیتون ـ شورها (از قبیل خیار شور) ذرت بوداده و چاشنی ها (**Relishes**) پرهیز به عمل آورد .

بعد از عمل جراحی کیسه صفرا و بیرون آوردن کیسه صفرا بیماران پس از مدت کوتاهی که از غذاهای کم چربی استفاده نمودند می توانند رژیم غذایی خود را تغییر داده و هر نوع غذایی را آزادانه مصرف نمایند.

ناگفته نماند که ممکن است به بعضی ها غذاهایی از قبیل شیر ـ سوسیس ـ کالباس و غیره حساسیت داشته و هضم این غذاهای برایشان مشکل باشد در این صورت بهتر است از خوردن غذاهایی را که نمی توانند تحمل نمایند پرهیز نمایند.

نقش تغذیه در سلامت چشم و بینایی

آیا خوردن هویج واقعاً برای بینایی مفید است یا والدین فقط برای اینکه فرزندانشان را تشویق به مصرف سبزیجات کنند این را می گویند؟ بررسی ها نشان داده اند که میزان ویتامین **A** موجود در یک هویج متوسط دو برابر مقدار توصیه شده مصرف روزانه است و این نشان می دهد که مصرف آن واقعاً مؤثر است. اگر شما هویج دوست ندارید نگران نباشید. مواد غذایی زیاد دیگری وجود دارند که حاوی مقادیر زیاد ویتامین **A** و دیگر مواد لازم برای سلامت چشم هستند. در این مقاله سعی خواهد شد ویتامین ها و دیگر ترکیبات مفید برای سلامتی چشم و همچنین مواد غذایی حاوی این ویتامین ها و ترکیبات معرفی شوند.

ویتامین A و کاروتنوئیدها؛ آنتی اکسیدان های مفید برای چشم آنتی اکسیدان ها مولکول هایی هستند که با خنثی کردن "رادیکال های آزاد" مانع اثر مخرب آنها بر سلول های بدن می شوند. رادیکال های آزاد ترکیباتی هستند که بر اثر واکنش های شیمیایی در داخل بدن تولید می شوند. تحقیقات نشان داده است که بعضی از آنتی کسیدان ها خطر ابتلا به بسیاری از بیماریها از جمله بیماریهای چشم شامل کاتاراکت و دژنراسیون ماکولا را کاهش می دهند.

ویتامین A آنتی اکسیدانی است که در مواد غذایی حیوانی نظیر جگر یا کره و مواد غذایی گیاهی حاوی کاروتنوئیدها وجود دارد. کاروتنوئیدها رنگدانه های قرمز و زردی هستند که در گیاهان و حیوانات وجود دارند. این مواد بعنوان آنتی اکسیدان عمل کرده و همچنین انواع خاصی از آنها (که شایعترینشان بتا ـ کاروتن است) به ویتامین A تبدیل می شود. بعضی از کاروتنوئیدهای دیگر نظیر لوتئین و زیگزانتین نیز مفید هستند.

ویتامین A مانع شب کوری می شود. کمبود ویتامین که سبب شب کوری شده باشد در صورت عدم درمان می تواند سبب گزروفتالمیا (خشکی چشم)، زخم های قرنیه و تورم پلک ها شود. خشکی چشم نیز در صورت عدم درمان می تواند سبب کوری شود. بد نیست بدانید که کمبود ویتامین A یکی از علل اصلی کوری در کشورهای در حال توسعه است. تحقیقات همچنین نشان داده است که ویتامین A مانع شکل گیری کاتاراکت شده و ممکن است در پیشگیری از کوری ناشی از دژنراسیون ماکولا نقش داشته باشد.

میزان لازم ویتامین A برای بدن در مردان بالاتر از ۱۱ سال RE۱۰۰۰ و در زنان بالای ۱۱ سال ۸۰۰ RE است (RE=Retinal Equivalent). ویتامین A با واحد بین المللی (Unit International) نیز سنجیده می شود. در مواد غذایی با منشاء گیاهی هر RE معادل ۱۰ واحد بین المللی و در مواد غذایی با منشاء حیوانی هر RE معادل ۳/۳ واحد بین المللی است.

افراد سیگاری و افرادی که الکل مصرف می کنند باید ویتامین A بیشتری دریافت کنند زیرا توتون مانع جذب ویتامین A شده و الکل، ذخیره ویتامین A بدن را از بین می برد. در عین حال باید مراقب قرص های ویتامین حاوی بتا ـ کاروتن نیز بود. مطالعات نشان داده اند که این قرص ها شیوع سرطان ریه را در افراد سیگاری بالا می برند. در این موارد بهتر است ویتامین A مصرفی از مواد خوارکی تأمین شود. جدول زیر مواد غذایی غنی از ویتامین A و مقدار این ویتامین را در آنها نشان می دهد:

مواد غذایی سرشار از ویتامین A

ماده غذایی	RE در ۱۰۰ گرم	RE در مصرف معمول
روغن کبد ماهی	۳۰/۰۰۳	۴/۰۸۰ (یک قاشق غذاخوری)
جگر سیاه	۱۰/۵۰۳	۱۱/۸۶۸ (۱۱۳ گرم)
جگر مرغ	۶/۱۹۵	۱/۹۷۳ (۱ عدد)
هویج	۲/۸۱۳	۲/۰۲۵ (۱ عدد)
سیب زمینی شیرین	۲/۰۰۶	۲/۶۶۸ (۱ عدد)
کلم	۸۹۰	۵۹۶ (یک فنجان خرد شده)
کدو	۸۷۰	۱/۰۹۲ (یک فنجان خرد شده)
فلفل دلمه ای قرمز	۵۷۰	۸۴۹ (یک فنجان خرد شده)
انبه	۳۸۹	۸۰۶ (۱ عدد)
طالبی	۳۲۳	۵۱۵ (یک فنجان خرد شده)

تغذیه در بیماریهای قلبی عروقی

بیماری کرونر قلبی به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آنژینی و انفارکتوس (حمله قلبی) بروز می کند. آنچه که سبب بروز بیماری قلبی می‌شود، تشکیل تدریجی رسوب‌های چربی یا پلاک‌ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ‌ها می‌باشد. این رسوب‌ها سبب محدودکردن عبور خون می‌شوند که این پدیده را تصلب شرایین یا سخت شدن رگ‌ها (آترواسکلروز) می‌نامند.

در این بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد، اما این تا هنگامی است که آسیب به سرخرگ‌ها آنقدر جدی شود که جریان خون به قلب محدود شده و سبب بروز درد شود. مسدود شدن کامل یک سرخرگ خون‌رسان به قلب، منجر به حمله قلبی ناگهانی و

کشنده می‌شود. روش‌های متداول جهت پیشگیری از تصلب شرایین شامل کاهش فشارخون، دریافت رژیم غذایی کم‌چربی، کاهش وزن اضافی و ترک سیگار می‌باشد. به برخی افراد نیز جهت کاهش کلسترول خون، دارو داده می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهند که ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و با دریافت یک رژیم غذایی سالم می‌توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد.

چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟

کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی، نخود خشک و عصاره مخمر دارای ویتامین‌های گروه ب خصوصا اسیدفولیک هستند. تحقیقات متعددی نشان داده‌اند که اسید فولیکی که بطور طبیعی در مواد غذایی یافت می‌شود، می‌تواند سبب کاهش ماده‌ای در خون به نام هموسیستئین شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری کند. دانشمندان بر این باور هستند که این ماده مستقیما به دیواره رگ‌ها آسیب می‌رساند و سبب تشکیل رسوب‌های چربی می‌شود. تخمین زده شده است که افزایش دریافت روزانه اسید فولیک به میزان ۱۰۰ میکروگرم، سبب کاهش مرگ مرتبط با بیماری های قلبی به میزان ۷ درصد در مردان و ۵ درصد در زنان می‌شود.

در جوامعی که مصرف کننده مقادیر فراوانی از ماهی‌های روغنی هستند، مشاهده شده است که شیوع بیماری‌های کرونر قلبی کمتر از جوامعی است که مقدار خیلی کمی ماهی مصرف می کنند. ماهی‌های روغنی از قبیل ماهی آزاد و سایر ماهی‌ها از قبیل قباد، حلوا، شیر، کیلکا، و اوزون‌برون دارای اسیدهای چرب مفید می‌باشند. دانشمندان معتقد هستند که این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربی‌های مضر خون می‌شوند.

مصرف ماهی حداقل ۳ بار در هفته، برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند توصیه می‌شود.

جو دوسر، حبوبات، سیب و گلابی غنی از فیبر محلول هستند که به کاهش سطوح کلسترول خون کمک می‌کنند. سیر نیز اثر مشابهی دارد. افزایش کلسترول خون، به خصوص ال دی ال (کلسترول بد)، یکی از عوامل خطر عمده در بروز تصلب شرایین است. مصرف منظم چنین غذاهایی به کاهش ال دی ال کمک می‌کند.

روغن زیتون، روغن کانولا، مغزها و دانه‌ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب به نام موفا هستند که به کاهش سطح ال دی ال کمک می‌کنند.

میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی ویتامین‌های آنتی اکسیدان (ضد سرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف‌کردن آسیب ناشی از عمل مواد سرطان‌زا به دیواره سرخرگ‌ها می‌شوند.

مصرف حداقل روزانه ۳ واحد از این غذاها توصیه می‌شود. سه چهارم لیوان آب میوه یا سبزی‌ها به عنوان یک واحد محسوب می‌شود که معادل یک عدد میوه متوسط یا یک لیوان سبزی خرد شده خام یا نصف لیوان پخته است.

از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم؟

گوشت و فرآورده‌های آن، لبنیات پرچربی و کره، غنی از نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطح ال دی ال در خون می‌شوند. مصرف این غذاها را باید به حداقل رساند.

همچنین مصرف کیک و بیسکویت به علت نوع چربی بکار رفته در آن‌ها سبب افزایش سطح ال دی ال می‌شود.

انواع غذاها و سوپ‌های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت‌های نمک سود شده و بطور کلی گوشت و فرآورده‌های آن و همچنین تنقلات شور، سرشار از نمک (سدیم کلراید) هستند. دریافت زیاد سدیم با فشارخون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی می‌باشد. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

چند نکته: به سیگاری‌ها توصیه می‌شود که به ترک سیگار مبادرت ورزند زیرا نیکوتین سبب افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون و افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن می‌شود. با مصرف سیگار توانایی خون در حمل اکسیژن کاهش می‌یابد. عوامل سرطان‌زای دود سیگار به دیواره سرخرگ‌ها آسیب می‌رسانند. استراحت و شل کردن عضلات، جهت کاهش میزان استرس لازم است. استرس از طریق افزایش هورمون‌های استرس (از جمله آدرنالین) سببِ تولید و افزایش کلسترول می‌شود.

تغذیه در رابطه با ایجاد بیماریهای عفونی

در عصر قبل از آنتي بیوتیک ها، یکی از بیماریهای کشنده بشر، سل بود که متأسفانه هنور هم هست، وقتی کسی مسلول می شد او را به یک باشدوش آب و هوا منتقل می کردند و غذاهای مقوی می دادند درمان تقریباً به همین صورت انجام می شد. شاید به همین جهت بیمارستان مسلولین و استراحتگاه آنها را جایی می ساختند که فضای کافی، هوای کافی، نور کافی و غذای کافی داشته باشد. در کشورهای فقیر یکی از علل شایع مرگ و میر کودکان بیماریهای روده ای و اسهال است فقر دانش، فقر اقتصادی و فقر بهداشتی در این کشورها از عوامل مهم بیماریهای جسمانی، روانی و اجتماعی است. یعنی فقر اقتصادی و غذایی و جهل ایجاد می کند که پایه و اساس خیلی از بیماریهای عفونی و واگیر دار در این کشورها هستند و مرگ و میر زیادی را به خصوص در اطفال به دنبال دارد.

اثر غذا در تکوین سیستم دفاعی انسان از دوره جنینی آغاز می شود. یعنی خانمی که حامله می شود در واقع همان موقع تغذیه جنین او باید جامع، کافی و حساب شده باشد. اگر در این دوره به مادر پروتئین کافی، ویتامین کافی، املاح کافی از جمله آهن برسد بچه در همین دوره تکوینی که معولا سه ماهه اول حیات است رشد لازم را پیدا می کند. و اگر جنین رشد کافی کرده و جنین سالمی باشد وزن و اندازه طبیعی خواهد داشت. وزن طبیعی جنین معیار مهمی برای سلامتی اوست. و بعد از تولد تغذیه نوزاد با شیر مادر شروع می شود که هم ویتامین کافی و هم املاح کافی دارد و می تواند ضامن رشد کودک باشد.

بنابراین سوء تغذیه از دوره تکامل جنینی نسل بشر نقش خودش را برای تمام عمر ابقا می کند. اگر سیستم دفاعی کودکی در این دوره رشد نکرده باشد. در تمام مراحل بعدی رشد نمی تواند در مقابل عوامل بیماری زا نقش دفاعی کافی داشته باشد. بخصوص یاد آوری می کنم که دوره شیر خوارگی دومین مرحله مهم است. تغذیه مناسب با شیر مادر که دارای ویتامین و املاح کافی است رشد دفاعی کودک را تداوم می بخشد. کودکی که سوء تغذیه دارد و پروتئین و ویتامین کافی به او نمی رسد مستعد بیماریهای عفونی است و به واکسیناسیون ها هم جواب خوبی نمی دهد. بنابراین تغذیه مبنای مقاومت بشر در مقابل عوامل بیماری زای محیطی است که این عوامل محدود به بیماریهای عفونی نیست و می شود به سایر بیماریها هم تعمیم داده شود. گر چه در حال حاضر بشریت مرفه از سوی تغذیه به گونه پر خوری و مصرف بیش از حد لازم رنج می برد. بخش وسیع انسانهای محرومی هم هستند که از کمبود تغذیه مورد نیاز خود رنج می برند. در مورد نقش تغذیه در ایجاد مقاومت در مقابله با بیماریهای عفونی بررسی های زیادی انجام گرفته است مثلا دیده شده اگر به یک گروه غذای کافی برسانیم و به گروه دیگری واکسن سل بزنیم آنهایی که تغذیه کافی می شوند کمتر از آنهایی که واکسن زده اند به سل مبتلا می شوند.

احتمال بروز سل در آنها که تغذیه کافی داشته اند و واکسن سل هم زده اند بسیار کمتر می شود.

نقش تغذیه در ایجاد بیماری ها

غذا به عنوان منبع انرژی زای بدن اگر دچار آلودگی های میکروبی باشد می تواند منشاء بیماریهای مختلف و در راس آنها بیماریهای گوارشی و مسمومیت های غذایی باشد. ما در فصول مختلف در معرض مسمومیت های مختلف غذایی هستیم. به خصوص زمانی که هوا گرم می شود ما شاهد بیماریهای روده ای بیشتری هستیم که خطرناک ترین آنها «وبا» است.

مسمومیت های غذایی هم در رابطه با غذاهای مانده و آلوده بروز می کنند. به دلیل آنکه غذاها به طور بهداشتی تهیه نمی شوند و ما در مراکز تولید غذا و رستوران ها کنترل واقعی نداریم. یعنی هر کس که بیکار مانده در زمینه تغذیه کار می کند و خیلی ها از اصول بهداشت غذا آگاهی ندارند و برخی از آنها که از جنبه بیماریهای انگلی که بررسی می شوند بیش از یک انگل دارند و می توانند آلودگی و بیماریهای انگلی را از طریق دست به دیگران انتقال دهند. به عبارت دیگر هم در تولید مواد غذایی و هم در توزیع آن رعایت نکات بهداشتی را نمی کنیم. بسیاری موارد مواد غذایی کنسرو شده که خراب می شوند از رده خارج نمی شوند که بسیار خطرناکند. همین طور کشک هایی که در ظرفهای مخصوص نگهداری می شوند اگر دچار فساد و آلودگی شوند می توانند باعث بیماریهای مهلکی مثل بوتولیسم که یک بیماری خطرناک و کشنده است، بشوند. تب روده یا تیفویید یا حصبه هم یکی از بیماریهای خطرناک است که از طریق آب و غذای آلوده انتقال می یابد و با توجه به مقاومت نسبت به آنتی بیوتیک که طی سالهای اخیر تکوین یافته است مشکلات زیادی را برای مبتلایان به همراه دارد. که از طریق آب و غذا انتقال می یابد به ویژه نزد کودکان می توانند سبب ایجاد اسال های شدید و بیماریهای عفونی خطرناک شوند.

لازم به ذکر است حصبه به وسیله آب آلوده ایجاد می شود و معمولاً از بیمار به فرد دیگر انتقال پیدا می کند و اگر چنین اتفاقی بیفتد مطلقاً به دلیل رعایت بهداشت است. نکته دیگر اینکه دیده شده به دلیل باورهای غلط مردم و حتی برخی از پزشکان و پرستاران بیماران تیفوییدی را چنان از خوردن غذا محروم می کنند که منجر به سوء تغذیه شدید و مرگ آنها می شود. مثلاً می گویند بیمار حصبه ای نباید نان بخورد.

یکی از بیماریهای مهمی که از طریق تغذیه مواد آلوده در ایران شیوع دارد تب مالت است. همان طور که می دانید تب مالت یک بیماری مشترک بین انسان و دام است. میکرب تب مالت در گوسفند، بز، گاو، و در حیوانات دیگری مثل خوک و سگ می توان ایجاد بیماری کند و انسان به طور اتفاقی در تماس با این حیوانات و با مصرف مواد آلوده عمدتاً غذایی که از شیر نجوشیده تهیه شده باشد. (مثلاً پنیر از شیر نجوشیده به عمل می آید.)

مبتلا می شود.

معمولاً پنیر را باید سه ماه در آب نمک نگه دارند و بعد توزیع کننده که این اصل رعایت نمی شود به هر حال مصرف پنیر آلوده سبب بیماری تب مالت در انسان می شود. یکی از بیماریهای مهمی که از طریق آب و مصرف غذای آلوده برای انسان ایجاد شود اسهال های آمیبی است که آن هم در تمام فصول وجود دارد و در غالب شهرها شیوع دارد. ولی در فصل تابستان شایع تر است. همین طور مصرف جگر نیم پز گوسفند منجر به بیماری «توکسوپلاسموز» می شود که کیست انگل وارد معده انسان می شود تحت تاثیر اسید معده باز می شود و انگل آزاد می شود و از طریق مخاط روده جذب و وارد کبد می شود و وارد غدد لنفاوی می شود. اگر خانم حامله ای فرضاً دچار این بیماری شود این انگل خودش را به جنین می رساند و در جنین ایجاد بیماری مغز و اعصاب می کند و می تواند منجر به گرفتاری مرکز عصبی حساس چشم و مغز شود که یکی از بیماریهای ایجاد کننده سقط در زمان حاملگی است.

بیماری انگلی دیگری که از طریق تغذیه منتقل می شوند کرمک است که در تمام کشورهای متمدن و عقب مانده شیوع بسیار دارد و در بچه ها بیشتر از بالغین است.

بیماریهای انگلی از نوع کرمهای کدو و قلاب دار و نیز در رابطه با تغذیه ایجاد می شود.

درمان سوء تغذیه به عنوان بیماریهای عفونی

در بیماریهای عفونی دستگاههای مختلف بدن انسان ویا در نتیجه توکسین (سم) تولید شده توسط میکروب در بدن و تاثیر آن بر سیستم مغز و اعصاب و مرکز اشتها بیمار دچار کم اشتهایی و در نتیجه سوء تغذیه می شود و یا عضو مبتلا به ویژه اگر دستگاه گوارش باشد منجر به سوء تغذیه می شود. به علاوه در بیماریهای تب دار به علت مصرف بیش از حد کالری، ضعف و لاغری ایجاد می شود. برای درمان اینها هر چه هست وظیفه ما جبران انرژی تحلیل رفته و یا جبران کاهش وزن است. به همین منظور برای همه بیماران تغذیه را اصل قرار می دهیم خیلی از مردم فکر می کنند عامل بروز لاغری مصرف انواع آنتی بیوتیک هاست که کاملاً نادرست است. آنتی بیوتیک برای درمان بیماری است. اگر

فرضاً برای ذات الریه آنتی بیوتیک مصرف نشود احتمالاً به مرگ او می انجامد. واقعیت این است که هر بیماری عفونی کاهش وزن میدهد کاهش وزن باعث نقصان فعالیت سیستم دفاعی بیمار می شود و یکی از علل شایع مرگ بیماران بروز عفونتهای ثانویه ای ست که در زمینه سوء تغذیه و کاهش مقاومت ایجاد می شود.

در بیماریهای مزمن تغذیه کلید درمان است و باید به این شاه کلید توجه داشته باشیم و پروتئین رأس همه غذاها است و بعد ویتامین کافی، املاح کافی، هیدروکربن کافی، برای اینکه بیمار مبتلا به بیماری مزمن را زودتر حرکت دهیم باید از نظر غذایی کمک کنیم و شاید لازم باشد به جای سه وعده غذا هر سه ساعت یکبار غذا بدهیم.

وقتی صحبت از نقص دفاعی شدید می کنیم. بیشتر عفونت پذیری مورد نظرمان است. ممکن است در حال عادی غذایی سمی کنسرو (نیمه کنسرو) را بخوریم و دچار بیماری عفونی نشویم ولی در شرایطی که دچار نقص دفاعی شدیدی باشیم اگر از همین غذا بخوریم ممکن است دچار بیماری شویم. در بیماران با نقص دفاعی شدید به خصوص آنها که گلبول های سفیدشان زیر ۱۰۰۰ یا کمتر از آن است تاکید می کنیم از غذای خام استفاده نکنند و میوه جات را با آنکه ویتامین دارند به دلیل آنکه پخته نیستند و می توانند میکروب را انتقال بدهند توصیه می کنیم به صورت کمپوت مصرف کنند. و در دورانی که گلبول های سفید زیر ۱۰۰۰ است از مصرف خشکبار خودداری کنند. مصرف آب آشامیدنی هم در این موارد مهم است. البته به محض آنکه گلبولهای آنها به بالای ۲۰۰۰ و ۳۰۰۰ رسید می توانند از مواد خام هم به طور طبیعی استفاه کنند.

متاسفانه چیزی که امروز به آن توجه نمی شود زیان های پرخوری و مصرف بیش از حد انرژی است. واقعیت این است تمام افراد چاق بالقوه دیابتیک هستند و تمام افراد دیابتیک بالقوه عفونت پذیرند. بنابراین عفونت نزد افراد چاق خطرناک است یک ذات الریه نزدیک آدم چاق بیشتر باعث مرگ می شود تا یک آدم با وزن مناسب بنابراین تأکید می کنم پرخوری مازاد بر انرژی لازم و چاقی یکی از بلاهای مهمی است که بشر را تهدید می کند. در بیماریهای قلبی و عروقی نقش مهمی دارد.

برنامه غذایی در طول درمان

البته توجه به برنامه غذایی مرحله اول درمان است و ارتوپد ها معمولاً حتی برای درمان پوکی استخوان و نگه داشتن استخوان در حد مطلوب کمتر دارو می دهیم و بیشتر تذکرات ما روی غذا و فعالیت های فیزیکی، نرمش و ورزش است. البته گاهی دارو هم تجویز می شود ولی دارو کافی نیست هم چنان که پای بخاری نشستن و دارو خوردن هم هیچ کمکی نمی کند.

توصیه:

توصیه به بیماران و همه خانواده ها دو کلمه است که اگر به همین دو کلمه توجه کافی بشود شاید خیلی ها نیاز به مراجعه به پزشک را نداشته باشند. این دو کلمه وزن و ورزش است که توجه به آن بسیار ساده است. به نظر می رسد مسائلی مثل گرفتاری، بچه داری، کار بیش از اندازه، بهانه ای بیش نیست. و فکر می کنند در هر شرایطی هم از نظر اقتصادی، هم از نظر اجتماعی می توانند به این نکته توجه داشته و ضمن رعایت اصل تغذیه سالم از ورزش هم خودداری نکنند. منظور از ورزش، ورزش سنگین باشگاهی نیست راه رفتن ساده و داشتن یک دمبل ساده در خانه و هفته یکی دو روز به کوه و استخر رفتن هم می تواند کار ساز باشد.

چرا تغذیه خوب برای بیمار اهمیت دارد؟

همواره شنیده ایم که تغذیه خوب برای هر فردی اهمیت دارد. ولی تغذیه خوب به خصوص برای فردی که بیمار است اهمیت بیشتری دارد. آیا علت آن را می دانید؟

پزشکان و محققین علم تغذیه دریافته اند بیمارانی که در طول دوران درمان از تغذیه مناسبی برخوردارند، به خصوص بیمارانی که رژیم غذایی آنها دارای کالری و پروتئین کافی بوده و از نظر ویتامین ها و مواد معدنی ضروری غنی باشد در مقابل عوارض جانبی بیماری و روشهای مختلف درمانی مانند مصرف داروها، اشعه درمانی، شیمی درمانی، ایمنی درمانی، جراحی و غیره از مقاومت بیشتری برخوردارند و سریع تر بهبودی می یابند.

رژیم غذایی مناسب به حفظ قدرت بدنی بیمار کمک می کند و از متلاشی شدن بافتهای او جلوگیری نموده، و به بازسازی بافتهایی که تحت تاثیر عوامل درمانی قرار گرفته اند کمک می نماید.

عادات غذایی خوب در بیماران می تواند موجب پیشگیری از ابتلاء آنها به بیماریهای عفونی گردد و در صورت بیماری کمک میکند که سریع تر بهبود یابند و عمر طولانی تر داشته باشند.

زمانی که یک بیمار به هر دلیل کمتر از نیاز واقعی خود غذا می خورد، ذخایر چربی، پروتئین و سایر مواد غذایی بدن مانند آهن کاهش می یابد و لذا موجب کمبود وزن، کم خونی و ضعف شدید می گردد. بعضی از بیماران به علت وجود درد، افسردگی و کاهش اشتها تمایلی به خوردن غذا ندارند، برای رفع این مشکلات باید به طور جدی اقدام لازم توسط خود بیمار و اطرافیان او به عمل آید، البته برای کاهش درد لازم است از پزشک معالج بیمار کمک گرفته شود.

تغذیه خوب چه فایده ای دارد؟

برای درک تغذیه خوب باید ابتدا بدانیم که بدن ما از نظر غذایی چه نیازهایی دارد، نیازهای تغذیه ای بدن ما شامل کالری، پروتئین، مواد قندی، چربی، ویتامینها، مواد معدنی و آب می باشد.

کدام یک از نیازهای تغذیه ای ما مهم تر هستند؟

تمام نیازهای تغذیه ای ما مهم هستند. اما بعضی از این نیازها ساده تر تأمین می شود و بعضی ها مشکل تر، در شرایطی که سالم هستیم بدون توجه به نیازهای غذایی خود از انواع مواد خوراکی که در دسترس داریم مصرف می کنیم. اتفاقاً همین انتخاب غذاهای متنوع نیازهای تغذیه ای بدن مارا تأمین می کند.

تغذیه یک بیمار با یک فرد سالم چه تفاوتی دارد؟

یک فرد بیمار معمولا همان نیازهای غذایی یک فرد سالم را دارد. اما گاهی بیماری ها تغییراتی در بدن ما ایجاد می کنند که تعادل تغذیه ای بدن ما به هم می خورد، ممکن است در اثر بیماری قسمتی از بدن ما نتواند وظیفه خود را به خوبی انجام دهد در این شرایط ما

باید سعی کنیم علاوه بر درمان، رژیم و برنامه غذایی مناسبی داشته باشیم تا به بهبود عضو بیمار کمک نماید و اگر عضو بیمار در این رابطه با هضم، جذب غذا یا سوخت و ساز بدن ما انجام وظیفه می کند در این حالت لازمست از رژیم و برنامه غذایی مناسبی استفاده کنیم تا فشار زیادی بر این عضو بیمار وارد نگردد اگر بیماری با تب همراه باشد نیاز بدن ما به غذا به خصوص کالری، پروتئین و ویتامین ها بیشتر می شود.

چرا اکثر بیماران لاغر می شوند؟

لاغری بیماران می تواند به علل زیر باشد :

غذا کمتر از حد نیاز بدن خود مصرف می نمایند.

در بیماریهایی که تب وجود دارد مصرف انرژی در بدن بیشتر از حد عادی است و معمولاً افرادی که تب دارند بی اشتها می شوند ولذا اگر دوران تب طولانی باشد در بیمار لاغری و سوء تغذیه ظاهر می شود.

برخی از بیماران در حد نیاز غذا می خورند ولی این غذا در روده های آنها جذب نمی شود و ادامه این وضعیت موجب لاغری و سوءتغذیه آنها می شود.

اگر وزن بدن شما نسبت به سابق کم شده است و احساس لاغر شدن می کنید باید از پزشک کمک بگیرید تا علت لاغری شما مشخص گردد. در این حالت علاوه بر درمان نیاز به رژیم و برنامه غذایی مناسب دارید.

آیا بیماران به پروتئین بیشتر احتیاج دارند؟

بیماران به خصوص آنها که به بیماریهای سخت و مزمن مبتلا هستند و یا عمل جراحی شده اند به پروتئین بیشتری احتیاج دارند، اگر شما به این گونه بیماریها مبتلا هستید سعی کنید هر روز در هر وعده، از غذاهای پروتئینی مصرف نمائید.

اگر قادر به تحمل غذاهای پرحجم نیستید، موقتاً از غذاهای پروتئینی حیوانی مانند گوشت، تخم مرغ، جگر، پنیر بیشتر استفاده نمائید. اگر از یک نوع گوشت خوشتان نمی آید از انواع دیگر آن مصرف نمائید. شیر غذای پروتئینی خوبی است، اگر در مصرف شیر مشکلی ندارید و اگر پزشک شما را از مصرف آن منع ننموده، می توانید آن را گرم یا سرد بنوشید و یا در تهیه خوراکی ها از آن استفاده نمائید.

به ندرت لازم است، برخی از بیماران از مصرف پروتئین به خصوص پروتئین حیوانی پرهیز نمایند و یا رعایت مصرف کم آنها را بنمایند، حتماً در این موارد پزشک تذکر لازم را به بیمار خود خواهد داد.

رژیم های غذایی بعد از عمل جراحی

بیمارانی که عمل جراحی می شوند مسلماً چند روز و گاهی یک هفته و یا بیشتر در بیمارستان بستری هستند و در این مدت از نظر غذایی زیر نظر پزشک، متخصصان تغذیه و پرستاران مراقب می شوند زمانی که این بیماران به منزل منتقل می شوند باید در مورد تغذیه آنها اطرافیان و یا خود بیمار دستورات پزشک و یا متخصصان تغذیه را اجرا نمایند. نوع رژیم غذایی این بیماران در منزل ادامه رژیم غذایی در بیمارستان می باشد و با بهبود و پذیرش او برای مصرف غذایی بیشتر لازم است رژیم غذایی او نیز تغییر یابد و از رژیم های غذایی کامل تری استفاده نماید.

تجربه نشان داده است که بیمارانی که قبلاً با رژیم غذایی آشنا شده اند، در پیروی از رژیم های غذایی همکاری بیشتری دارند و با رعایت اصول صحیح تغذیه سریع تر بهبود یافته و با عوارض کمتری مواجه می شوند، ما با توجه به این اصل عقیده داریم که حتی بیماران قبل از آنکه جراحی شوند بهتر است با رژیم های غذایی بعد از آن آشنا شوند.

شما ممکن است جراحی در پیش داشته باشید و یا تحت جراحی قرار گرفته باشید و حالا در وضعی هستید که باید شخصاً در تغذیه خود اقدام نمایید، توصیه ما این است که سفارشات پزشک معالج خود و متخصص تغذیه ای که با شما در ارتباط بوده اند را دقیقا در نظر داشته و به آنها عمل کنید. و برای آشنایی بیشتر با رژیم های غذایی بعد از جراحی به مطالب این قسمت توجه نمایید.

قبل از شرح رژیم های غذایی بعد از جراحی توجه به این نکته نیز ضروری است که متخصصین عقیده دارند بیمارانی که لازم است جراحی بشوند، قبل از آن باید از نظر تغذیه ای مورد مطالعه و مراقبت قرار گیرند، زیرا ثابت شده است افرادی که قبل

از عمل خوب تغذیه شده اند جراحی را بهتر تحمل می کند، و زودتر بهبود می یابند و به عوارض بعد از آن به خصوص سوء تغذیه کمتر مبتلا می شوند. بعد از جراحی بیمار مدتی نمی تواند از رژیم غذایی کامل و کافی از نظر تغذیه ای استفاده نماید. معمولاً بی اشتهایی و استفراغ و تب از مشکلات عمومی بعد از جراحی است که در این شرایط بیمار نمی تواند غذای کافی مصرف نماید. چنانچه اعمال جراحی بر روی دهان یا فک، مری و دستگاه گوارش انجام شده باشد به علت محدودیت های زیادی که بیمار برای خوردن دارد احتیاج به مراقبت های تغذیه ای ویژه ای دارد.

رژیم غذایی

بیمارانی که جراحی شده اند ویا مشکلات دیگری داشته اند و توانسته اند رژیم های غذایی مایعات رقیق و مایعات غلیظ را تحمل نمایند قبل از اینکه از رژیم غذایی معمولی استفاده کنند غالباً لازم است برای مدتی از رژیم غذایی نرم استفاده نمایند. این رژیم غذایی به خصوص برای بیمارانی که قدرت جویدن ندارند، مناسب می باشد.

رژیم غذایی نرم شامل غذاهایی است به صورت مایع، خمیری و یا پوره بوده و از موادی تهیه می شود که هضم آنها آسان باشد بنابراین مصرف مواد غذایی که حاوی فیبر هستند مانند سبزیها و میوه های خام و سبوس غلات وپوسته حبوبات و غذاهای سرخ شده در روغن، ادویه ها، چاشنی های تند و مواد محرک مجاز نمی باشد. ولی می توان سبزی و میوه های پخته، نان بدون سبوس، آرد غلات بدون سبوس را مصرف نمود، برای تهیه سوپ و پوره می توان از گوشتهای تازه استفاده نمود. مواد خوراکی مجاز را می توان پس از ریختن به کمک شیر، آب میوه، خامه، کره، تخم مرغ به صورت پوره یا خمیری و نرم در آورد.

اگر مصرف چربی برای بیمار منع نشده باشد با اضافه کردن خامه و کره می توان کالری دریافتی بیمار را افزایش داده و با افزودن شیر خشک و یا تخم مرغ به مایعات می توان پروتئین رژیم غذایی را افزایش داد. شیر برنج و فرنی از غذاهای مناسب در این رژیم هستند. تخم مرغ را می توان به صورت خام مخلوط باشیر استفاده نمود و یا

می توان تخم مرغ را آب پز نمود و سپس آن را له کرد و کمک شیر و کره به شکل پوره درآورد مصرف آب میوه های تازه و شیرین برای تامین ویتامین ها و مواد معدنی مجاز می باشد.

رژیم غذایی نرم در صورتی که با دقت تهیه گردد از نظر تغذیه ای کمبودی ندارد و برای مدت طولانی می تواند ورد استفاده قرار گیرد.

رژیم غذایی مایعات رقیق

این رژیم غذایی در دوران حاد بیماریهای سخت، در مواردی که بیمار دچار تب، تهوع، استفراغ، بی اشتهایی شدید، نفخ و اسهال و بلافاصله بعد از اعمال جراحی توصیه می شود مایعاتی که در این رژیم غذایی مجاز هستند شامل آب معمولی، چای کم رنگ، شربت قند ساده و رقیق، آب میوه های شیرین صاف شده و رقیق و سوپ تهیه شده از گوشت تازه بدون چربی و صاف شده می باشد.

در شروع استفده از این رژیم، حجم مایعات حدود نصف استکان کوچک (۳۰ میلی لیتر) و ساعت به ساعت می باشد و با بهبودی بیمار به یک استکان کامل (۶۰ میلی لیتر) در ساعت می رسد. مسلماً در این مدت در صورتی که لازم باشد دستور تزریق سرم داده خواهد شد. رژیم غذایی مایعات رقیق از نظر تغذیه ای کامل نیست و بعد از یک یا چند روز بر حسب دستور پزشک می توان از رژیم غذایی مایعات غلیظ که کامل تر است استفاده نمود.

رژیم غذایی مایعات غلیظ

بیمارانی که دوران حاد بیماریها را تا حدودی سپری نموده اند، با بهبودی نسبی خود می توانند از رژیم غذایی مایعات غلیظ استفاده نمایند.

مواد مجاز در این رژیم غذایی علاوه بر مایعات مجاز در رژیم غذایی مایعات رقیق شامل مواد دیگری می شود که تدریجا می توان وارد برنامه غذایی بیمار نمود. این مایعات شامل شیر بدون چربی، شیر معولی، مخلوط شیر و تخم مرغ و سوپ های تهیه شده از گوشت تازه، حبوبات یا غلات و سبزی می باشد. این سوپ ها پس از آماده شدن باید صاف شوند و سپس مصرف شوند. باید دقت شود که این مایعات تدریجی و با حجم کم

وارد برنامه غذایی بیمار شود و به تدریج حجم مایعات هر وعده را افزایش داده و فاصله وعده ها را زیادتر کرد، تا اینکه به ۶ وعده در شبانه روز برسد. در صورتی که بیمار منعی در مصرف خامه نداشته باشد می توان به مایعات مجاز در این رژیم غذایی خامه اضافه نمود و به این ترتیب کالری دریافتی بیمار را افزایش داد در صورتی که بیمار بتواند رژیم غذایی مایعات غلیظ را به خوبی تحمل نماید با بهبودی بیشتر و کاهش عوارض بیماری می تواند از رژیم های غذایی نرم که رژیم کامل تر است استفاده کند.

تغذیه در بیماران دیابتی

چگونه می توان به طور صحیح غذا مصرف کرد ؟

استفاده از هرم مواد غذایی به شما کمک می کند تا برای تغذیه صحیح از غذاهای متنوع استفاده کنید. زمانی که غذاهای متنوع می خورید ویتامین ها و مواد معدنی لازم نیز به بدنتان می رسد.

سعی کنید هر روز از هر گروه از مواد غذایی نام برده شده در هرم زیر استفاده نمایید.

*** مواد نشاسته ای:**

مواد نشاسته ای شامل انواع نان، غلات، حبوبات، انواع خمیرها یا سبزیجات نشاسته ای است. در هر وعده غذایی باید از مواد نشاسته ای استفاده کرد. ممکن است شنیده باشید که مبتلایان به دیابت نباید مواد نشاسته ای بخورند ولی به خاطر داشته باشید که این توصیه دیگران را هرگز نباید اجرا نکنید. خوردن مواد نشاسته ای برای سلامت هر فرد لازم و ضروری است.

تعداد واحد کربوهیدرات بستگی به شرایط مختلف دارد:

- میزان کالری مورد نیاز
- برنامه درمانی دیابت

مصرف مواد نشاسته ای سبب کسب انرژی، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر می شود. غلات کامل مفیدتر از بقیه غلات است زیرا باعث رساندن بیشتر مواد معدنی، ویتامین و فیبر

به بدن می گردد. فیبر موجود در غذاهای گیاهی که جزئی غیرقابل جذب است، به کارکرد درست روده ها کمک می کند.

یک واحد ماده نشاسته ای شامل چه غذاهایی است؟

۱ واحد

یک برش یا ۳۰ گرم نان (سنگگ، تافتون، بربری) یا ۳ عدد بیسکویت معمولی یا ۱ عدد سیب زمینی کوچک یا یک سوم لیوان برنج پخته یا یک سوم لیوان عدس پخته .

۲ واحد

۲ برش نان یا ۱ عدد سیب زمینی + ۱ عدد بلال (تقریباً ۱۵ سانتی متر)

۳ واحد

۱ عدد سیب زمینی آب پز + ۵ قاشق غذاخوری برنج پخته + ۱ برش نان

ممکن است فقط لازم باشد یکی از مواد فوق یا ۳ واحد ماده نشاسته ای را مصرف کنید. اگر به خوردن بیش از یک نوع کربوهیدرات در هر وعده غذایی نیاز داشتید از مواد نشاسته ای مختلف استفاده نمایید.

بهترین راه برای خرید، پخت و خوردن مواد نشاسته ای چیست؟

۱) سعی کنید نانهای حاوی غلات کامل (نان سنگک ، نان جو و ...) تهیه کنید.

۲) سعی کنید مواد نشاسته ای پرچربی و سرخ شده مانند چیپس ذرت ، چیپس سیب زمینی، شیرینی ، بیسکویت و ... کمتر مصرف کنید.

۳) ماست و شیر کم چربی یا بدون چربی تهیه نمایید.

۴) به جای سس مایونز از خردل یا آب لیمو استفاده کنید.

۵) سعی در انتخاب مواد غذایی، انواع بدون چربی یا کم چربی آن را مصرف کنید.

۶) به جای کره، روغن های حیوانی یا مارگارین از روغن مایع (ذرت، آفتاب گردان و ...) استفاده کنید.

۷) سعی کنید تا حد امکان شیرینی، شکلات، ژله، آب نبات، و کلیه مواد غذایی که از قندهای ساده تشکیل شده اند مصرف ننمایید.

* سبزیها شامل چه غذاهایی هستند ؟

مصرف سبزیها برای تمامی افراد مفید است . سعی کنید هر روز سبزیهای خام و پخته استفاده نمایید.

مصرف سبزیها باعث رساندن ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر به بدن شما می شود. البته انرژی تولید شده از مصرف سبزیها بسیار اندک است.

تعداد واحد سبزیهایی که باید در طول روز مصرف کنید به عوامل زیر بستگی دارد:

ـ میزان انرژی روزانه مورد نیاز

ـ غلظت قند خون

یک واحد از گروه سبزیها شامل چیست؟

واحد

یک عدد هویج پخته یا یک سوم لیوان لوبیا سبز یا قارچ پخته

۲ واحد

۱ عدد هویج پخته + ۱ کاسه (کوچک) سالاد یا ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط

۳ واحد

نصف لیوان سبزیجات خام پخته یا خام خرد شده (گل کلم ، ذرت و ...) + ۱ عدد گوجه فرنگی متوسط + سه چهارم لیوان آب سبزی ها

ممکن است ۱ واحد یا بیشتر از سبزیها مورد نیاز روزانه شما باشد. اگر روزانه بیش از ۱ واحد از سبزیها مورد نیاز است، سعی کنید از انواع مختلف سبزیها استفاده نمایید.

مهمترین راه برای خرید ، پخت و خوردن سبزیها چیست ؟

۱) سعی کنید از سبزیهای خام یا پخته بدون چربی یا کم چربی مصرف نمایید. می توانید سبزیها را بدون چربی نیز طبخ کنید.

۲) سعی کنید از سس سالاد بدون چربی یا کم چربی برای روی سالاد یا سبزیها استفاده نمایید.

۳) از پیاز و سیر در غذاها استفاده کنید.

۴) به جای سس از آبغوره یا آب لیمو در سالاد استفاده کنید.

۵) در حین پخت به سبزیها یک قطعه گوشت قرمز یا مرغ اضافه کنید.

۶) بهتر است سبزیها را سریعاً بپزید و سعی کنید آنها را در کمی آب جوش بجوشانید.

۷) اگر سبزی را بصورت سرخ کرده مصرف می کنید باید از روغنهای مایع نظیر روغن زیتون ، ذرت و یا آفتابگردان به مقدار بسیار استفاده نمایید.

۸) سعی کنید به سبزیهای پخته شده کره یا مارگارین اضافه نکنید.

۹) اگر نیاز به مصرف سس برای سالاد دارید از ماست کم چربی و یا آب لیمو نیز می توانید جهت تهیه سس استفاده کنید.

* میوه ها شامل چیست ؟

مصرف میوه ها برای همه افراد لازم و ضروری است. با مصرف میوه می توان انرژی، ویتامین ها (A وC) ، مواد معدنی و فیبر را به بدن رساند. تعداد واحدهای میوه که در طول روز مصرف می کنید به عوامل زیر بستگی دارد:

ـ میزان کالری مورد نیاز

ـ غلظت قند خون

یک واحد از گروه میوه ها شامل چیست ؟

۱ واحد

نصف لیوان آب پرتقال یا ۱ عدد سیب کوچک (یا هلو یا کیوی یا پرتقال) یا نصف گریپ فروت یا ۲ قاشق غذاخوری کشمش

۲ واحد

نصف موز بزرگ (۵/۲۲ سانتی متر) + ۱ عدد و نصفی انجیر خشک یا یک و یک چهارم لیوان توت فرنگی

ممکن است به مصرف ۱ یا ۲ واحد میوه در طول روز نیاز داشته باشید در صورتی که در طول روز بیش از ۱ واحد باید میوه بخورید ، سعی کنید از انواع میوه ها استفاده نمایید.

چه نکاتی را هنگام مصرف میوه ها باید رعایت کرد ؟

۱) سعی کنید میوه ها را بصورت خام مصرف کنید.

۲) میوه های خشک شده در واقع شکل تغلیظ شده هستند که مقادیر زیادی قند دارند، بنابراین باید به میزان اندکی مصرف شوند.
۳) انگور دارای قند زیادی است که اگر آنرا به مقدار زیاد مصرف کنید بر کنترل قند خون شما اثر می گذارد.
۴) در هنگام خرید سعی کنید میوه های کوچک تر انتخاب کنید.
۵) خوردن میوه ها بصورت کامل بهتر از مصرف آب میوه ها است.
۶) سعی کنید در صورت مصرف آب میوه، از آب میوه صددرصد طبیعی و بدون شکر اضافه شده استفاده کنید.
۷) از دسرهای آماده که چربی و قند بالایی دارند استفاده نکنید.
۸) اگر علاقه زیاد به مصرف آب میوه دارید آنرا با افزودن آب رقیق نمایید و یا آب را به میوه له شده اضافه کنید و به خاطر داشته باشید که نباید به آن شکر اضافه نمایید.
۹) همچنین به منظور پیشگیری از یبوست و دیگر عوارض گوارشی سعی کنید تا حد امکان میوه ها را با پوست مصرف کنید.

* گروه شیرشامل چه غذاهایی است ؟

مصرف ماست و شیر بدون چربی و یا کم چربی برای سلامت همه افراد ضروری است. مصرف شیر و ماست سبب تولید انرژی و دریافت کلسیم، ویتامین **A**، پروتئین و سایر ویتامین ها و مواد معدنی می شود.

هر روز شیر بدون چربی یا کم چربی بنوشید و ماست کم چربی یا بدون چربی مصرف کنید.

تعداد واحد مصرفی از لبنیات به شرایط زیر بستگی دارد :

- میزان انرژی روزانه مورد نیاز
- غلظت قند خون

توجه : اگر باردار هستید یا به نوزاد خود شیر می دهید، روزانه ۵ ـ ۴ واحد شیر و ماست مصرف کنید.

یک واحد شیر و جانشین های آن شامل چه غذاهایی است ؟

۱ لیوان شیر کم چربی یا بدون چربی یا سه چهارم لیوان ماست کم چربی یا بدون چربی

* غذاهای پروتئینی کدامند؟

غذاهای پروتئینی شامل گوشت قرمز، ماکیان (مرغ ، بوقلمون و ...) ماهی، تخم مرغ و پنیر است.

هر روز مقدار کمی از این مواد را در برنامه روزانه بگنجانید.

مصرف روزانه پروتئین ها به ترمیم و ساخت بافتهای بدن و عضلات کمک می کند و سبب تأمین ویتامین های B6 و B12 و مواد معدنی (آهن و ...) نیز می گردد.

تعداد واحدهای مورد نیاز از مواد پروتئینی به شرایط زیر بستگی دارد:

- میزان انرژی مورد نیاز روزانه
- غلظت قند خون

یک واحد گوشت و جانشین های آن شامل چه غذاهایی است؟

۳۰ گرم گوشت قرمز، ماکیان یا ماهی پخته شده یا ۳۰ گرم پنیر بصورت زیر:

۱ عدد ران کوچک مرغ یا ۱ قوطی کبریت پنیر یا ۳۰ گرم ماهی تن نصف لیوان حبوبات پخته شده یا ۲ عدد تخم مرغ

بهترین راه برای خرید ، پخت و مصرف غذاهای پروتئینی چیست ؟

۱) سعی کنید کم چربی ترین گوشت را بخرید.

۲) پوست مرغ دارای چربی زیاد است ؛ قبل از پخت پوست آن را کاملاً جدا کنید.

۳) سعی کنید که گوشت را بدون افزودن چربی طبخ کنید.

۴) به جای سرخ کردن تخم مرغ ، آن را با پوست آب پز کنید.

۵) برای طعم بخشیدن بیشتر به این مواد از آبغوره ،آب لیمو ، سس گوجه فرنگی و ... استفاده کنید.

۶) فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس، کالباس و همبرگز دارای چربی زیادی هستند ، بنابراین مصرف آنها را به حداقل برسانید.

۷) سعی کنید ماهی بیشتر مصرف کنید و به جای سرخ کردن ماهی، آن را بصورت آب پز، بخارپز و یا کبابی مصرف نمایید.

* روغن ها و چربی ها شامل چه غذاهایی است ؟

همان طور که در هرم مواد غذایی مشاهده می کنید روغن ها و چربی ها در قله هرم قرار دارند. یعنی باید مصرف آن ها را به حداقل رساند. بعضی از چربیها و روغن ها دارای چربی های اشباع و کلسترول می باشد که برای سلامتی مضر است. مصرف این غذاها انرژی فراوانی در بدن شما تولید می کنند ولی مواد مغذی کمی به بدنتان می رساند. غذاهای پرچربی شامل کره، مارگارین، سس سالاد، روغن ها، مایونز، خامه، پنیر خامه ای، سرشیر، چیپس، سیب زمینی و ... می باشد.

یک واحد از روغن ها و چربی ها شامل چه غذاهایی است ؟

۱ واحد

۱ قاشق مرباخوری روغن (آفتابگردان، ذرت، زیتون، سویا، پنبه دانه) یا ۱۰ عدد زیتون کوچک

۲ واحد

۱ قاشق مرباخوری مارگارین + ۲ قاشق مرباخوری تخمه کدو یا ۱۲ عدد بادام خشک، در هر وعده غذایی ممکن است ۲ ـ ۱ واحد از این مواد مورد نیاز باشد.

* مواد قندی شامل چه غذاهایی است ؟

همان طور که مشاهده می کنید مواد قندی (نوشابه، شربت، مربا، شکر، عسل، آب نبات، شکلات) نیز در رأس هرم قرار دارند. بنابراین باید از این مواد به مقدار بسیار کم مصرف نمایید (تا حد امکان مصرف نکنید). این مواد سبب تولید انرژی در فرد می شود اما هیچ ماده مغذی به بدن نمی رسانند. بعضی از مواد قندی مثل کیک، دسرها و انواع شیرینی ها حاوی مقدار زیادی چربی نیز می باشند. مصرف کم این مواد نیز به کاهش وزن کمک می کند و قند خونتان را نیز کنترل می نماید.

یک واحد مواد قندی شامل چه غذاهایی است؟

۱ واحد

۱ عدد شیرینی (۱ قطعه ۳ سانتی متری) یا ۱ قاشق مرباخوری شربت

لازم به ذکر است که مصرف مواد قندی باعث می شود قند خون به سرعت بالا رود .

چند نکته مهم :

ـ سعی کنید روزانه از تمام گروههای مواد غذایی استفاده کنید.

ـ سعی کنید غذاهای متنوع مصرف کنید تا مواد معدنی و ویتامین ها به مقدار کافی به بدنتان برسد.

ـ به اندازه کافی مواد نشاسته ای ، سبزیها و ماست و شیر مصرف کنید.

ـ روزانه از مواد پروتئینی نیز استفاده نمایید.

ـ در هر وعده غذایی باید سعی کنید که حداقل از هر ۳ گروه غذایی مختلف استفاده نمایید؛ برای مثال ساندویچ تخم مرغ که در آن گوجه فرنگی ، کاهو و جعفری استفاده شده باشد.

ـ مواد غذایی که روزانه مصرف می کنید به ۳ وعده اصلی و ۳ میان وعده تقسیم نمایید.

ـ غذاخوردن منظم درتنظیم میزان قند خون اثر زیادی دارد به خصوص اگر قرص یا انسولین مصرف می کنید.

ـ گنجاندن سبزیها و میوه ها به مقدار کافی در غذای روزانه را فراموش نکنید.

ـ به هنگام طبخ غذا از نمک کمتری استفاده کنید و سعی نمایید که پس از پخت، نمک به غذا اضافه نکنید.

ـ از گیاهان معطر و ادویه های فاقد نمک برای طعم دادن به غذا استفاده کنید.

ـ از غذاهای کنسرو شده که در طی فرایندهای صنایع غذایی نمک به آنها افزوده می شود کمتر استفاده کنید.

ـ مصرف هفتگی تخم مرغ را محدود کنید (حداکثر هفته ای ۲ بار).

ـ به هنگام مصرف روغن ، هیچ گاه روغن را در ظرف سرازیر نکنید.

ـ روزانه ۸ـ۶ لیوان مایعات بدون شیرینی بخورید.

ـ سعی کنید وزن مطلوب خود را حفظ نمایید.

مغزهای گردو ، بادام و ... در گروه چربی ها قرار می گیرند و هر واحد آنها برابر ۲ قاشق غذاخوری است.

غذاهای مناسب برای سلامت قلب

ماهی: اسیدهای چرب موجود در ماهی های با میزان چربی بالا می توانند به حفظ عملکرد طبیعی قلب کمک کرده و مانع از ایجاد لخته توسط پلاکتها شده و فشارخون را در حد طبیعی نگه دارند و بهتر است هفته ای دو بار ماهی مصرف شود.

لوبیا: بهتر است سه تا چهار بار در هفته لوبیا مصرف کنید و اگر لوبیاها جایگزین گوشت حیوانات شود چربی اشباع شده رژیم غذائی را کاهش داده و باعث کاهش **LDL** و جلوگیری از سخت شدن (تصلب) شرائین می شود . همچنین می توانید از سویا استفاده کنید.

سبزیجات: مصرف روزانه سبزیجات را فراموش نکنید زیرا سبزیجات دارای مقادیر زیاد فیبر می باشند و از طرفی میزان کالری این مواد کم بوده و باعث می شود وزن پائین نگه داشته شود و خطر بیماری قلبی را کاهش می دهد. سبزیجات شامل کلم، گل کلم، کلم بروکلی، اسفناج، کاهو، هویج، کدو و فلفل می باشند.

میوه جات: مصرف روزانه میوه بعلت وجود فیبر باعث کاهش کلسترول می شود سعی کنید از انواع میوه استفاده کنید ولی آب میوه فیبر ندارد.

غلات: هر روز از غلات استفاده کنید از جمله نان غله کامل، ذرت بوداده و غیره.

روغن سویا و کانولا: برای پخت و پز بجای کره و مارگارین از این روغن ها استفاده کنید زیرا دارای اسیدهای چربی هستند که باعث حفظ عملکرد طبیعی قلب شده و مانع لخته شدن خون می شوند.

محصولات لبنی کم چرب و بدون چربی: هر روز از لبنیات استفاده کنید بخصوص از نوع کم چرب.

توجه داشته باشید تمام مواد ذکر شده فوق باعث کاهش کلسترول بد (**LDL**) شده و مانع رسوب چربی در جدار عروق می شوند و در نتیجه احتمال بروز بیماریهای قلبی از جمله انفارکتوس را کاهش می دهند.

علاوه بر موارد فوق هر روز ۳۰ دقیقه ورزش کنید. ورزش هائی مانند پیاده روی، بالا رفتن از پله ها، دویدن و دوچرخه سواری در جلوگیری از بروز بیماریهای قلبی به شما کمک می کند.

اسید چرب امگا خطر بیماریهای قلبی ـ عروقی را کاهش می دهد

بیماریهای قلبی و عروقی از بیماریهای شایع در افراد بالای ۳۵ سال است . یکی از ریسک فاکتورها در بیماریهای قلبی و عروقی بالا بودن میزان چربی خون (کلسترول و تری گلیسیرید خون) می باشد.

یکی از عوامل بالا برنده چربی خون رژیم غذایی با درصد چربی بالا است. (مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده ـ شیرینی جات ـ خامه ـ انواع گوشتهای چرب و فرآورده های گوشتی)

مطالعات اپیدمیولوژیک نشان داده است که در اقوامی که منابع غذایی شان دریائی می باشد بروز تصلب شرائین (آترواسکلروز) کمتر است. همچنین پژوهشگران هلندی حدود ۱۵ سال پیش متوجه شدند که اسکیموها به علت مصرف ماهی های چربی دار در برابر بیماریهای قلبی و عروقی مصونیت می یابند. ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ـ ۳ است.

اسید چرب امگا ۳، اسید چرب مفیدی است که با اثر گذاری بر خون از لخته شدن آن جلوگیری می کند. همچنین اسید چرب امگا ۳ از فشار شریانی می کاهد. تراز کلسترول مطلوب (HDL) را زیاد می کند و تراز کلسترول نامطلوب (LDL) را کم می کند.

افزون بر این اسیدهای چرب امگا ۳ از انسان در برابر التهاب مفاصل، فشار خون، سرطان خون و غیره محافظت می کند.

منابع اسید چرب امگا ۳ :

در روغن زیتون ـ میوه های فندقی ـ روغن سویا ـ دانه های کتان و روغن ماهی خصوصاً ماهیهای عمق زی و سردابی فراوان یافت می شود. افزایش شناخت مردم نسبت به خواص و ترکیبات چربی ماهی موجب بیشتر مصرف کردن آن خواهد شد.

ماهی غذای لذیذی است که علاوه بر اسیدهای چرب اشاره شده حاوی مواد مغذی چون کلسیم، فسفر می باشد که همگی برای سلامتی انسان مفیدند.

بنابراین بهتر است ماهی را در برنامه غذایی خانواده بگنجانیم چرا که مصرف سرانه ماهی در ایران کم است (حدود ۳ تا ۴ کیلوگرم)

که در مقایسه با کشورهای در حال توسعه (۷ تا ۸ کیلوگرم) و در کشورهای پیشرفته (۲۰ کیلوگرم) و در ژاپن (۶۰ کیلوگرم) می باشد.

از طرفی روغن ماهی باعث می شود که کبد ترشح و تولید تری گلیسیرید خون را تا مقدار قابل ملاحظه ای کاهش دهد.

مصرف نان سبوس دار در هر وعده غذایی ۳۰ تا ۴۰ درصد خطر ابتلا به بیماریهای قلبی ـ عروقی و گوارشی را کاهش می دهد. همچنین خوردن نان سبوس دار مانع جذب سریع قند و چربی به خود می شود. هرچه سبوس آرد بیشتر، ارزش غذایی آن نیز افزون تر می شود و هرچه سبوس آرد کمتر باشد ارزش غذایی آن کمتر و کیفیت آن نیز پایین تر خواهد بود.

رابطه تغذیه مادران
و سرطان سینه در دختران

مادرانی که در حین بارداری، ماهی و یا غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف می کنند، امکان بروز سرطان سینه در دخترانشان را حدود ۴۰ درصد کاهش می دهند. تغذیه مادر پیش از حاملگی و هنگام بارداری، می تواند در بهزیستی و سلامت نوزاد در سنین مختلف زندگی سهم بسزایی داشته باشد. بعلاوه اگر در رژیم غذایی دختران در تمام سنین این ماده حیاتی به مقدار لازم و کافی منظور شود، حدود ۴۰درصد دیگر نیز از ابتلا به سرطان سینه جلوگیری خواهد شد. اسیدهای چرب امگا ۳ را می توان در ماهی، لوبیا، سویا، تخم کتان و دانه های روغنی مانند پسته، بادام، گردو و بادام زمینی یافت.

هویج برای بهبود کم‌خونی و زخم معده مؤثرست

متخصصان تغذیه معتقدند پوست هویج سرشار از املاح معدنی و ویتامین است بنابراین توصیه کرده‌اند هیچ وقت هویج را پوست نکنید، بلکه با برس مخصوص آن را تمیز کرده و سپس مصرف کنید. این متخصصان مصرف هویج را برای بهبود یبوست، کم خونی، بواسیر، روماتیسم، نقرس یا کیسه صفرا مؤثر دانسته‌اند. هویج عضلات روده و معده را درمان می کند و زخم معده را التیام می‌بخشد. همچنین این میوه ضد نفخ است و کار روده‌ها را تنظیم می کند و ملین نیز هست.

قدما نیز معتقد بوده‌اند که مصرف هویج با پوست از پیری و چین و چروک پوست جلو گیری می کند. همچنین برای اینکه بچه‌ها زودتر دندان درآورند، توصیه شده است هویج کوچکی را گاز بزنند و به لثه خود بمالند.

احساس خستگی و تغذیه

برخی از افراد از داشتن احساس خستگی شکایت می کنند، البته این احساس در برخی از بیماران به خصوص به دنبال یک عمل جراحی طبیعی است زیرا بدن آنها در حالت بازسازی قرار دارد افرادی که مورد شیمی درمانی یا اشعه درمانی قرار دارند نیز گاهی احساس خستگی می نمایند. این حالت به خاطر آن است که عضلات آنها به حالت اولیه بر گردد و این افراد احتیاج به استراحت بیشتر و تغذیه مناسب دارند، اگر شما دچار این نوع خستگی هستید ممکن است میل و اشتهای کافی برای غذا خوردن نداشته باشید. در چنین حالاتی پیشنهاد می شود که ابتدا از یک نوشیدنی مختصر استفاده نمایید و سپس غذای خود را بخورید در صورتی که در حرکت و فعالیت بدنی مشکلی ندارید و از آن منع نشده اید سعی کنید بین وعده های غذایی فعالیت بدنی مناسبی داشته باشید و حداقل یک پیاده روی مختصری انجام دهید. زیرا ثابت شده که فعالیت بدنی در بالا رفتن مقاومت بدن و سرعت بهبود و رفع خستگی ناشی از بیماری بسیارموثر است.

زمانی که احساس خستگی زیادی دارید برای تغذیه خود چه می کنید؟

مسلم است برای فردی که شدیداً احساس خستگی می کند تهیه و آماده کردن غذا مشکل تر از خوردن آن می باشد. در صورتی که شما مجبور هستید شخصاً غذای خود را تهیه نمایید سعی کنید بیشتر از غذاهایی که حاضر کردن آنها راحت تر است استفاده نمایید.

سوپ های آماده وقتی با گوشت تازه مرغ یا ماهی مخلوط شوند و در کنار آن میوه ها و یا آب میوه تازه یا کنسرو شده و لبنیات مانند شیر و ماست و پنیر باشد یک وعده غذای خوب و کامل را شامل می گردد. اگراحساس ضعف و خستگی شما مربوط به دوران بعد از عمل جراحی یا درمان است به تدریج نیرو و سلامت خود را به دست می آورید. در چنین مواردی سعی کنید در ابتدا با غذاهایی که پروتئین کمی دارند و مایع و رقیق هستند و راحت تر هضم می شوند تغذیه خود را شروع کنید و سپس تدریجاً به صورت عادی و معمولی در آورید. برای اطلاع بیشتر در مورد رژیم غذایی بعد از عمل جراحی به بخش های بعدی مراجعه نمایید. اگر شما متوجه شده اید که در چه ساعاتی بیشتر احساس خستگی می کنید، مثلاً بعد از شیمی درمانی، اشعه درمانی و غیره، سعی کنید زمان غذا خوردن را کمی به عقب بیندازید.

پیشنهاد کمک از طرف دوستان و اطرافیان خود را بپذیرید و احتیاجات خود را به آنها بگویید و مانع کمک آنها نشوید و توصیه های آنها را قبول کنید، زیرا آنها علاقه مند هستند که برای شما کاری انجام دهند، به خصوص اگر تنها زندگی می کنید در مورد خرید و تهیه غذا و شستن ظروف از دیگران کمک بگیرید. یا از ظروف یک بار مصرف استفاده نمایید.

غذاهایی را انتخاب نمایید که سایر افراد خانواده هم می توانند استفاده نمایند، در صورتی که غذای شما از نظر میزان نمک یا چاشنی ها با سایرین تفاوت دارد، این مواد را در انتهای پخت و جدا نمودن غذای خود اضافه نمایید. غذاهایی راکه به عنوان تعارف برای شما می آورند اگر با نوع رژیم غذایی شما مغایرتی ندارند بپذیرند، یا لیستی از غذاهای مناسب را برای خود تهیه نمایید.

اگر صبح بعد از بیدار شدن و یا به علت خوب نخوابیدن در شب احساس خستگی می کنید مشکل خود را با پزشک در میان بگذارید و به توصیه های او عمل نماید و هرگز خود سرانه از قرص های خواب آور استفاده ننمایید.

ارتباط پروتئین سبزیجات و کاهش فشار خون

افرادی که بیشتر پروتئین دریافتی را از سبزیجات تأمین می کنند فشار خون کمتری دارند. محققان کالج امپریال لندن اطلاعات بدست آمده از بیش از چهار هزار فرد چهل تا پنجاه و نه ساله از چهار کشور را در مدت سه تا شش هفته مورد بررسی قرار دادند. اطلاعات مربوط به عادات غذایی همراه با نمونه ادرار آنها نیز جمع آوری شد. در این مطالعه مشخص شد احتمال فشار خون کمتر در افرادی که مصرفشان از پروتئین سبزیجات بیشتر بود، در مقایسه با کسانی که کمتر از آن دریافت کرده بودند، بالا تر بود. محققان در حالیکه دقیقاً درباره چگونگی این ارتباط مطمئن نیستند می گویند اسیدهای آمینه (موجود در پروتئین ها) ممکن است در این مورد نقش داشته باشند و اینکه دیگر اجزاء سبزیجات مانند منیزیم نیز ممکن است با اسیدهای آمینه تداخل کرده موجب کاهش فشار خون شوند.

به گفته سرپرست این تحقیق نتایج فوق با توصیه های اخیر مبنی بر اتخاذ یک رژیم غذایی سرشار فرآورده های گیاهی بعنوان بخشی از شیوه زندگی سالم برای جلوگیری از فشار خون بالا و بیماریهای مزمن مربوط به آن، مطابقت دارد. بهرحال تعیین چگونگی این ارتباط بطور دقیق مستلزم انجام تحقیقات بیشتر است.

روغن ماهی ، امیدی برای درمان سرطان

ترکیبی از روغن‌های چرب موجود در ماهی و یک نوع ماده بیهوشی رایج می‌توانند اساس داروهای جدید و موثر بر علیه سرطان سینه باشد. ظاهراً این دو با هم به کاهش رشد سلول‌های سینه، توانایی آنها برای گسترش به سراسر بدن و تشکیل تومورهای ثانویه کمک

می‌کنند. هر دو تاثیر کمی بر رشد سلول‌های سرطانی داشتند زمانی که به تنهایی مورد استفاده قرار گرفتند.

اما دانشمندان آنها را در ترکیب با پروپوفول که پیش از این مشخص شده از مهاجرت سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند، همراه کردند. هر دو ترکیب پروپوفول ـ DHA و پروپوفول ـ EPA تأثیر بسیار زیادتری بر سلول‌ها داشتند.

این ترکیبات نه تنها مهاجرت سلول و توانایی چسبیدن به جایگاه‌های تومور جدید را متوقف ساختند بلکه برخی سلول‌ها را وادار به خودکشی کردند. به نظر می‌رسد اسیدهای چرب به افزایش جذب پروپوفول توسط سلول‌های سرطانی کمک می‌کنند.

شاید ایجاد یک چسب یا پمادی که حاوی این داروی ترکیبی باشد میسر شود. قصد سنتز این ترکیبات را در مقادیر زیاد دارند تا در مطالعات بعدی آنها را روی حیوانات آزمایش کنند به طوری که تاثیر آنها به عنوان داروی ضدسرطان مورد ارزیابی قرار گیرد.

اسیدفولیک می تواند جلوی سرطان معده را بگیرد

مصرف یک دوز اسیدفولیک به طور روزانه، می تواند از ابتلا به سرطان معده جلوگیری کند.

این نتیجه ای است که محققان در مطالعات جدید خود به آن رسیده اند. اسیدفولیک، دارویی است که به زنان باردار توصیه می شود تا فرزندانشان از ابتلا به نقایص جنینی محافظت شود. اکنون محققان به این نتیجه رسیده اند که اسیدفولیک اثرات سودمندی بر دستگاه گوارش نیز دارد؛ البته محققان این نتیجه را از بررسی روی حیوانات گرفته اند. اما آن را قابل تعمیم به انسان ها نیز می دانند.

کمبود برخی مواد لازم برای بدن مثل اسید فولیک می تواند عواملی موسوم به پروتوانکوژن را فعال کند که به نوبه خود باعث رشد تومورها می شود. در یک نمونه از این مطالعات، دانشمندان به ۱۶سگ، یک ماده القاکننده سرطان را به مدت ۸ ماه دادند. نیمی از این سگها به مدت ۱۵ماه تحت درمان با روزانه ۲۰میلی گرم اسیدفولیک قرار گرفتند.

در طول این مدت هر دو ماه از دستگاه گوارش آنها نمونه برداری شد. هر ۸ سگی که تنها ماده سرطانزا را دریافت کرده بودند، به سرطان مبتلا شدند؛ اما از ۸ سگ دیگر که علاوه بر ماده سرطان زا، اسیدفولیک هم دریافت کرده بودند، تنها ۳ سگ به سرطان مبتلا شدند.

جالب این بود که ۱۵ماه پس از اتمام آزمایش، سطح اسیدفولیک خون سگهایی که اسیدفولیک دریافت کرده بودند همچنان بالا بود. مقدار زیادی از نیاز یک فرد به اسیدفولیک که برابر ۴۰۰ میلی گرم در روز است از طریق موادغذایی تامین می شود. البته در صورتی که فرد یک رژیم غذایی درست و کامل داشته باشد.

اگرچه این تحقیقات نشان می دهد که اسیدفولیک جلوی پیشرفت سرطان را می گیرد، اما می توان گفت که اسیدفولیک در پیشگیری از ایجاد سرطان هم نقش دارد.

تقویت حافظه با مصرف اسیدفولیک

مصرف اسیدفولیک، حافظه انسان را در زمان پیری تقویت می کند و بروز بیماری زوال عقل را در سنین کهنسالی بسیار کند می کند. در واقع یک رژیم غذایی غنی از ویتامین B و اسیدولیک که شامل سبزیجات ، میوه جات و دانه هاست برای پیشگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری ها مفید است. به عنوان مثال مصرف اسیدولیک به زنانی که دارای ریسک ایجاد نقص در تکامل کانال عصبی جنین در دوران بارداری هستند و یا به بیماران مبتلا به تالاسمی و کم خونی داسی شکل بسیار توصیه می شود.

در گذشته تحقیقات نشان داده است که اسیدفولیک برای پیشگیری از بیماری های قلبی و سکته مغزی نیز مفید است.

هنگامی که سن انسان بالا می رود و پس از گذراندن دوران میانسالی عملکرد مغز انسان کم کم دچار تغییراتی می شود و حتی مغز برخی افراد تحلیل می رود و کوچکتر می شود. این در حالی است که تحقیقات اخیر محققان هلندی ثابت می کند که چنانچه میزان اسیدفولیک موجوددر رژیم غذایی افزایش یابد، می توان به راحتی با این مشکل مبارزه کرد. در این مطالعه ۸۱۸ نفر در رده سنی ۵۰ تا ۷۵ سال به ۲ و گروه تقسیم شدند و

به مدت ۳ سال گروه اول روزانه یک قرص حاوی ۸۰۰ میکرو گرم اسیدفولیک و گروه دوم تنها دارونما مصرف کردند. یافته های تحقیق نشان می دهد که در گروه اول اسیدفولیک مصرف شده در بهبود عملکرد مغز و حافظه افراد بسیار تاثیرگذار بوده است.

لازم به ذکر است که تمامی افراد شرکت کننده در تحقیق افراد سالمی بودند و هیچ یک نشانه های بیماری آلزایمر را نداشتند دانشمندان عقیده دارند که به همان اندازه که به فکر سلامت قلب خود هستیم باید به فکر سلامت مغز خود نیز باشیم. درواقع بیماری آلزایمر سالها زودتر از زمانی که نشانه های این بیماری خود را نشان می دهد آغاز می شود.

با یک رژیم غذایی مملو از ویتامین B و اسیدفولیک مانند میوه جات بخصوص مرکبات، توت فرنگی، سبزیجات با برگ سبز مانند اسفناج و نخود فرنگی، جگر، غلات کامل و نان سبوس دار می توان از بسیاری از بیماری ها به دور بود. در حال حاضر مصرف روزانه ۴۰۰ میکروگرم اسیدفولیک در روز جهت پیشگیری از بسیاری از بیماری ها ضروری است غذاهای ضد سرطان توصیه امسال سازمان بهداشت جهانی برای سلامت تغذیه قراردادن یک ظرف پر از سبزی روی سفره در هر وعده غذایی بود. بررسی ها نشان داده افرادی که از نظر ژنتیکی مستعد بروز سرطان روده بزرگ هستند، مصرف مواد فیبری از رشد و تغییر پولیپ های روده ای جلوگیری می کند.

یک مطالعه بر روی کسانی که مستعد بروز سرطان روده بوده اند و نشانه هایی از تغییرات سلولی را در بافت پوششی روده داشته اند نشان داد، مصرف روزانه سیزده گرم سبوس گندم به مدت ۸ هفته از روند رشد و تغییرات بدخیمی در سلول های روده می کاهد. علاوه بر این مصرف غذاهای فیبری باعث کاهش بروز سرطان سینه می شود. زیرا مواد حاصل از ترکیبات فیبری می تواند در رقابت با جذب استروژن مانع جذب این هورمون در سلول های پستانی شود که در نتیجه از خطر سرطان زایی استروژن کاسته می شود.

متخصصان علم تغذیه مصرف روزانه حداقل ۲۵ گرم مواد فیبری را توصیه می کنند. از بهترین منابع مواد فیبری که دارای خواص ضد سرطان هستند می توان به: سبوس، گندم،

لوبیا قرمز، لوبیا سفید، آرد کامل گندم، حبوبات، نخود، عدس، نان های سبوس دار و آلو اشاره کرد. هر کسی می تواند با تغییر اندکی در رژیم غذایی بدون تحمیل هزینه های بالا باعث افزایش مواد فیبری در رژیم غذایی خود شود.

برای مثال سعی کنید توصیه های زیر را به کار ببرید:

- همواره از نان های تهیه شده از گندم سبوس دار به جای نان های تهیه شده از آرد سفید استفاده کنید.

- مصرف سبزی ها به ویژه انواع سبزی های تازه را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید.

- مصرف یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزی های فصل در هر وعده غذایی توصیه می شود.

- مصرف مواد غلات بو داده شده همراه با شیر در صبحانه

- مصرف خشکبار مانند: توت خشک، انجیر خشک، و کشمش به جای تنقلات صنعتی و شکلات

- مصرف سیر، پیاز و گوجه فرنگی تازه در وعده های مختلف غذایی

نکته: بعضی از متخصصان علم تغذیه معتقدند که مصرف روزانه یک سیب با پوست، خطر ابتلا به سرطان روده را به طور چشمگیری کاهش می دهد. زیرا سیب علاوه بر داشتن مواد فیبری، دارای ماده پکتین در پوست خود است. این ماده به وسیله باکتری های روده تخمیر می شود و اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تولید می کند. این اسیدها از رشد باکتری های آسیب رسان در روده جلوگیری می کنند. این مواد همچنین با حمایت از سلول های پوششی دیواره روده ها، آن ها را در برابر تغییرات بدخیمی و سرطان محافظت می کنند.

نتیجه صدها مطالعه نشان دهنده ارتباط مستقیم کاهش ابتلا به انواع سرطان با مصرف میوه و سبزی های تازه است. همچنین مصرف میوه و سبزی باعث کاهش تمایل افراد

نسبت به مصرف مواد پرچرب می شود که این امر خود خطر بروز سرطان را می کاهد. در میان سبزی ها، خانواده چلیپاییان (تره تیزک یا شاهی) دارای بیشترین اثر ضد سرطانی هستند. از انواع سبزی های معروف این خانواده می توان به انواع کلم، کاهو، کلم پیچ، اسفناج و غیره اشاره کرد. برخی از محققان اعلام کرده اند که مصرف سبزی متعلق به خانواده چلیپاییان می تواند خطر بروز سرطان سینه و روده بزرگ را تا ۴۰ درصد کاهش دهد. بر این اساس مصرف یک ظرف بزرگ سالاد در وعده های اصلی غذا (ناهار یا شام) ترجیحاً بدون استفاده از سس را توصیه می کنند.

بهتر است به جای استفاده از سس از روغن زیتون یا یک قاشق غذاخوری روغن مایع استفاده شود. در نظر داشته باشید گیاهانی که دارای برگ های سبز تیره هستند مانند اسفناج (به جای کاهو) برای انتخاب برتری دارند. از سبزی های مفید دیگر، می توان به کلم بروکلی، گوجه فرنگی، فلفل قرمز و لوبیا سبز اشاره کرد. افزودن کمی پودر سیر به سالاد رژیم ضد سرطانی را کامل می کند. بررسی های نشان داده است که وقتی ترکیبات آنتی اکسیدان (مواد ضد سرطان) مانند ویتامین C و E و بتاکاروتن با همدیگر مصرف شوند، دارای اثرات بیشتری هستند. به این ذلیل مصرف توأم میوه و سبزی در سالاد باعث تقویت اثرات ضد سرطانی ترکیبات موجود در آن ها می شود. به یاد داشته باشید که لیکوپن موجود در گوجه فرنگی یک ترکیب ضد سرطانی مهم است.

غذا برای مقابله با بیماری

وقتی صحبت از غذا می شود نباید واقعیت ها و اطلاعات علمی را نادیده گرفت. برای بهره مندی از زند گی سالم داشتن رژیم غذایی سالم ضروری است.

تحقیقات نشان می دهد رژیم غذایی سالم می تواند به درمان و یا پیشگیری از بسیاری از بیماری ها شامل سرطان، دیابت، بیماری قلبی و چاقی کمک کند.

اتخاذ یک برنامه غذایی که با بیماری ها مقابله کنند ساده تر از آن است که بنظر می رسد. بهنگام خرید، میوه، سبزی، حبوبات و غلات و نان سبوس دار را انتخاب کنید. از غذاهای پر چرب و شیرین پرهیز کنید. از ارائه طریق هرم مواد غذایی توصیه شده پیروی

کنید این راهنما به شما می گوید روزانه چه غذاهایی را و به چه میزان در رژیمتان بگنجانید. این هرم به شما نشان می دهد چگونه با خوردن مواد غذایی از همه گروههای اصلی، یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید.

شیر، ماست و پنیر (دو تا سه وعده، یک فنجان شیر یا ماست یک وعده در نظر گرفته می شود).

گوشت، مرغ، ماهی، حبوبات خشک، تخم مرغ و آجیل (دو تا سه وعده ؛ یک وعده شامل دو تخم مرغ، نصف فنجان ماهی تن، یا حدود نصف سینه مرغ بدون پوست است).

میوه (دو تا چهار وعده ؛ یک وعده آن شامل یک سیب یا موز متوسط ، نصف فنجان میوه کنسرو شده یا یک چهارم فنجان میوه خشک شده است).

سبزیجات (سه تا پنج وعده ؛ یک وعده می تواند یک دوم فنجان سبزی پخته یا خام یا یک فنجان سبزی برگدار خام مانند اسفناج یا کاهو باشد).

نان ، بنشن ، برنج و پاستا (۶ تا ۱۱ وعده ؛ یک قطعه نان).

به رنگ ها توجه کنید

زمانی که موضوع میوه و سبزی پیش می آید مقادیر زیادی از محصولات پررنگ مصرف کنید. پرتقال و توت سیاه، زغال اخته، بویژه غنی از مواد شیمیایی طبیعی گیاهی هستند که در برابر بیماری ها اثر حفاظت بخش دارند. پرتقال و سبزیجات دارای برگ تیره، هویج، سیب زمینی، و اسفناج غنی از این ترکیبات گیاهی هستند.

فیبر را فراموش نکنید

خوردن مقادیر زیاد میوه و سبزی آب و فیبر بدن را تأمین می کند که به سلامت سیستم گوارش کمک می کند. باقلا، سبوس گندم، نان سبوس دار و بنشن حاوی فیبر بالا منابع خوبی برای تأمین فیبر مورد نیاز بدن هستند. با باکتری های خوب رابطه دوستانه ای برقرار کنید غذاهای تخمیر شده مانند ماست بویژه با افزایش سن برای سلامتی مفیدند زیرا حاوی باکتری های مفید هستند که دستگاه گوارش را سالم نگه می دارند.

ماهی روغنی بخورید

بدن شما نیازمند مقداری چربی است تا سلامتش حفظ شود. و چربی ها ی موجود در ماهی مثل سالمون و تن برای قلب مفیدند. ماهی همچنین منبع خوبی برای پروتئین است بدون آنکه مقادیر زیاد چربی مضر از گوشت بدست آید. و بالاخره اینکه مقادیر کافی آب بنوشید. منتظر نمانید تا تشنه شوید و بدانید اگر تشنه هستید معلوم می شود آب از دست داده اید.

تنظیم گوارش با کمک سیر

در طبخ غذا از سیر استفاده کنند تا سیستم گوارشی شان تنظیم شود. سیر یک داروی ایده آل گیاهی محسوب می شود چرا که خواص درمانی همچون ضد انعقاد خون، تسهیل کننده گردش خون و کاهنده چربی و فشارخون در آن به اثبات رسیده است.

مصرف سیر در افراد به ویژه بیماران قلبی خطر سکته های مغزی و قلبی را کاهش می دهد. طعم و بوی نامطلوب سیر را دلیل عمده مصرف کم سیر در برنامه غذایی خانواده ها دانست و توصیه کرد: با توجه به اینکه گروهی از شرکتهای گیاهان دارویی اقدام به تولید کپسول سیربدون کاهش خواص درمانی کرده اند لذا می توان این کپسول را جایگزین سیر کرد.

سیر به دلیل خاصیت آنتی بیوتیکی در درمان بیماریهای عفونی همچون عفونتهای روده ای و ریوی نیز، کاربرد دارد. همچنین، این ماده غذایی به دلیل داشتن ترکیبی به نام آجوان ضد سرطان است.

سیر خاصیت ضد سرطان دارد

مصرف سیر برای مبتلایان به فشار خون بالا مفید و باعث کاهش فشار خون در این افراد می‌شود.

سیر دارای ویتامین ث، آکرولنین، ایندلین و گلوکلرید سولفوره و طبیعتی گرم دارد.

سیر صفرابر و ضدعفونی کننده قوی است.

خوردن سیر برای درمان بیماریهایی همچون اسهال ساده، ورم روده و بیماریهای دستگاه تنفسی مفید است.

از سیر می‌توان برای پیشگیری از ابتلا به زکام استفاده و معالجه برونشیت نیز از مزایای این ماده غذایی است. خاصیت ضدسرطانی از دیگر مزایای سیر است.

برای تقویت عضلات بدن، نیرومند کردن قلب، تنظیم شرایین، کاهش رسوب خون در رگها، رفع تصلب شرایین، رفع سردرد، سرگیجه و تقویت حافظه نیز می‌توان از سیر بهره جست.

به افرادی که مبتلا به بیماریهای رماتیسمی هستند توصیه می‌شود روزانه مقداری سیر بخورند و با توجه به این که سیر رطوبت روده و ورم معده را نابود کرده و کلیه را تمیز نگه می‌دارد، خوردن آن برای رفع التهاب، عفونت روده و معده نیز مفید است.

انگور خاصیت ضد سرطان و ضد عفونی کننده دارد

انگور میوه‌ای است حاوی ویتامین‌های آ، ب و ث که مقادیری منیزیم، کلسیم، آهن، فسفر، پتاسیم و آلبومین نیز دارد. امروزه در درمان به روش‌های طبیعی از رژیم‌های مختلف انگور استفاده می‌شود. این میوه همچنین برای درمان یبوست، عوارض رماتیسم، کم خونی و حتی پیشگیری از ابتلا به سرطان سودمند است. مطالعات اخیر نشان می‌دهد که این میوه در پیشگیری از سرطان‌هایی چون سرطان پروستات، سرطان ریه، سرطان کبد و سرطان سینه مؤثر است. مصرف انگور قبل از ظهر به تنهایی باعث لاغری می‌شود. در حالیکه مصرف آن به همراه غذا چاق کننده است. باید توجه داشت که نوشیدن آب سرد بلافاصله بعد از خوردن انگور و یا خوردن میوه‌های خشک مانند برگه هلو و غیره همراه با انگور و آب باعث دل درد می‌شود.

این میوه همچنین صاف کننده و خونساز است. انگور قند خون را تنظیم می کند و به گفته کارشناسان تغذیه انگور قرمز برای تصفیه خون و خونسازی از انگور سبز مؤثرتر

است. لذا برای افرادی که قند خون آنها پایین است، مصرف این میوه مفیدست. علت ضد سرطان بودن این میوه خاصیت ضد عفونی کنندگی آن است. برای افرادی که در دوره نقاهت یک بیماری هستند و یا ضعف عمومی بدن دارند و در نتیجه قدرت دفاعی بدن آنها کاهش یافته، مصرف انگور، آب هویج، سیب و هلو توصیه می‌شود. همچنین لازم به ذکر است که همانطور که در بالا گفته شد انگور حاوی مقادیر زیادی پتاسیم است که می‌تواند ضعف بدن را جبران کرده و به کنترل فشار خون کمک کند.

این میوه برای سلامت قلب، ریه و کلیه‌ها مفید است و به علت داشتن املاح و مواد معدنی ملین و مدر است. مصرف این میوه برای افراد مبتلا به نقرس (اوره بالا در خون) توصیه می‌شود. همچنین یبوست که بی اشتهایی، نفخ، سردرد و تشنگی مفرط و بوی بد دهان را در پی دارد، با خوردن آب انگور تازه قابل معالجه است.کشمش نیز خاصیت تقویت کنندگی دارد و دم کرده آن برای نرم کردن سینه و تسکین درد گلو مفید است. برای افرادی که چربی خون بالا دارند نیز مصرف غوره توصیه می‌شود. غوره همچنین خاصیت ضد عفونی کننده دارد و مصرف آن به همراه سالاد برای لاغر شدن مفید است.

در عین حال مصرف غوره به تنهایی برای معده مضر است. در عین حال مصرف غوره برای زنان بادار نیز توصیه نمی‌شود چرا که مدر بوده ممکن است منجر به سقط جنین شود.

پس از جراحی انگور بخورید

انگور میوه مفیدی در درمان التهاب معده و روده، سیاه سرفه، کم خونی، نقرس، بواسیر، سنگ‌های صفراوی، مسمومیت‌های مزمن است و از بعضی از بیماریهای پوستی و ازدیاد فشار خون و حملات قلبی پیشگیری می کند. انگور در مبتلایان به سوء هاضمه، مسمومیت‌های مزمن ترکیبات جیوه و سرب، ناراحتی‌های جلدی، بواسیر و بعضی حالات سل ریوی، اثر مفید درمانی دارد.

همچنین مالیدن آب انگور تازه بر روی پوست صورت باعث شادابی و جوانی چهره شده و شفافیت آن را افزایش می‌دهد.

انگور میوه‌ای است که دارای ۷۹ درصد آب و ۱۴ درصد قندهای مختلف است؛ همچنین دارای عناصر کمیاب موجود در سرم خون، املاح معدنی منگنز و ویتامین های مختلف خصوصا C است.

علاوه بر خود انگور، مصرف شیره آن در کسانی که بر اثر یک بیماری ضعیف شده‌اند و یا کسانی که پس از عمل جراحی احتیاج به تقویت داشته باشند، بسیار مفید است؛ همچنین مالیدن مقداری شیره انگور همراه با نمک برای برطرف کردن لک زایمان و کک و مک مفید است.

همچنین خواص درمانی غوره و برگ انگور نیز به اثبات رسیده و غوره انگور مفید در رژیم لاغری، رفع ورم مخاط دهان و نرمی لثه ها و دندان است. دم کردن برگه های جوان انگور در رفع نقرس، زردی، استفراغ، اختلالات گردش خون مربوط به زمان بلوغ یا یائسگی، بسیار مفید است.

رژیم غذایی یددار

کمبود ید، یکی از مشکلات تغذیه ای است که تقریبا در بیشتر کشورهای جهان شایع است و مانع توسعه و پیشرفت جامعه می شود.این کمبود، از راههای مختلف سلامت انسان ها را به مخاطره می اندازد، که مهمترین آنها ممانعت از تکامل طبیعی مغز است. برخی عوارض کمبود ید، برگشت ناپذیر هستند، یعنی پس از ایجاد هرگز درمان نمی شوند، در حالی که همه آنها با افزودن ید به مواد غذایی کاملا قابل پیشگیری هستند.

بهترین منابع ید، غذاهای دریایی شناخته شده اند، اما به علت کمی مصرف در رژیم غذایی، ید مورد نیاز بدن را تأمین نمی کند. مقدار ید لبنیات و تخم مرغ، بستگی به فصل و میزان خاکی دارد، که گیاهان در آن به عمل آمده اند و حیوانات از آنها تغذیه کرده اند.

دانه های غلات، حبوبات و میوه ها نیز از نظر ید فقیر هستند. بنابراین، بهترین راه پیشگیری از عوارض ناشی از کمبود ید، استفاده از نمک یددار است. توصیه می شود برای مصرف نمک در آشپزخانه و سر سفره از نمکهای تصفیه شده یددار که ناخالصی های نمک معمولی را ندارد، استفاده کنید.

همه مردم، جوان، پیر، سالم و بیمار به دریافت مداوم و روزانه ید نیاز دارند. بنابراین، مصرف نمک ید دار نه تنها بی ضرر است، بلکه بویژه برای زنان باردار و کودکان ضروری است.

تغذیه صحیح و قد بلندی

چگونه می توانم قد بلندی داشته باشم؟

این سئوالی است که برای بسیاری از نوجوانان مطرح است.

به عقیده ی بیشتر افراد، قد بلند مشخصه ی بسیار خوبی است و پسران عموماً آرزو دارند بلندتر و درشت اندام تر باشند. اما بلند قد شدن به عوامل متعددی بستگی دارد. سایز بدن افراد نتیجه ای از تداخل عوامل داخلی و محیطی در طول دوران رشد است. عوامل داخلی تعیین کننده قد ، فاکتورهای ژنتیکی است که فرد از والدینش دریافت می کند و قابل تغییر نیست، عوامل محیطی تاثیر گذار نیز عبارتند از: تغذیه، آب و هوا، اقلیم و بیماریها و ... مثلاً شواهد موجود نشان می دهد نزدیکی یا دوری به خط استوا در اندازه بدن افراد مؤثر است.

اگر چه نمی توان عوامل محیطی و ژنتیکی را به راحتی جدا کرد ولی با بررسی ملل مختلف، نژادها و سرزمینهای گوناگون این نتیجه به دست می آید که عوامل محیطی بسیار مهم اند. ضمناً افراد نیز می توانند رژیم غذایی مناسبی را انتخاب کنند تا رشدی آرام و طولانی تر داشته باشند.

طی تحقیقاتی مشخص شده که انسان کنونی از انسان اولیه بسیار بلند قامت تر است؛ این نتیجه که با مقایسه ستون مهره ها در سنگواره های به دست آمده حاصل شده است. از لحاظ فیزیولوژیک، یک مادر بلند قد، نوزادی با وزن گیری بهتر خواهد داشت زیرا فضای لگن مادر بیشتر است و جنین رشد بهتری در رحم دارد.

بلند قد بودن مردان یکی از معیارهای خانم ها برای انتخاب همسر است، مرد بلند قد، قوی تر به نظر می رسد.

بیشتر رشد قدی با افزایش طول استخوانهای دراز بدن صورت می گیرد بدین ترتیب که در سنین کودکی در انتهای استخوانهای دراز بدن مثل استخوان ران و ساق پا، منطقه ای بنام اپی فیز موجود است که هنوز استخوانی نشده و از جنس غضروف است. این بخش مولد با تکثیر سلولی موجب افزایش قد استخوانها می شود و در انتهای سنین بلوغ، این بخش استخوانی شده و در این مرحله رشد قدی فرد متوقف می شود، لذا قد فرد بلندتر نخواهد شد.

در بدن، هورمونی به نام هورمون رشد موجود است که در سنین کودکی و نوجوانی تکثیر سلولی ، در این مناطق غضروفی را تحریک و موجب افزایش استخوان سازی می شود. استخوان سازی تا پایان سنین بلوغ ، ادامه دارد یعنی تا اوایل ۲۰ سالگی هنوز امکان افزایش قد وجود دارد.

یکی از عوامل تاثیرگذار بر رشد قدی تغذیه است. ژاپنی ها توانسته اند با تغذیه سالم ، متوسط قد جوانانشان را افزایش دهند. در میان مواد مغذی مصرف به اندازه ی پروتئین ها و املاح بسیار اهمیت دارد. یک نوجوان باید پروتئین مورد نیازش را هر روز و به خصوص چند مرحله در طول روز دریافت کند. بهتر است پروتئین مصرفی از منابع پروتئین حیوانی باشد مثل گوشت گوسفند و گاو، مرغ و ماهی ، تخم مرغ و شیر. در میان املاحی که برای رشد قدی لازم اند کلسیم، فسفر، منیزیم، روی و فلوئور از اهمیت ویژه برخوردار هستند. منابع کلسیم: لبنیات مثل شیر ، ماست ، پنیر خامه و بستنی است . فسفر و منیزیم در گوشت و دیگر منابع پروتئین و حبوبات فراوان است. فلوئور نیز در آب موجود است و آب مصرفی بایستی محتوی ppm ۱ فلوئور باشد.

تحقیقات اخیر، اذعان می دارد که مصرف **روی** به مقدار کافی موجب رشد قدی مناسب خواهد شد ، در خاورمیانه و خصوصاً ایران مصرف کم روی موجب کوتاه قدی و قدرت جنسی پایین مردان جوان می شود. به علاوه با کمبود روی سطح توانایی های مغزی و ایمنی بدن پائین آمده و ابتلا به بیماریهای مسری زیاد تر رخ می دهد.

توصیه متخصصان تغذیه برای نوجوانان، مصرف روزانه ۱۵۰ گرم گوشت ، نصف تا ۱ لیوان حبوبات پخته، ۲ تا ۳ لیوان شیر و لبنیات دیگر به همراه سبزیجات فراوان است.

نوجوانانی که در سنین رشد هستند و افزایش قد خوبی ندارند می توانند با مصرف مکمل ویتامینها و املاح، طبق دستور و مصرف هفتگی آهن، رشد قدی شان را بهبود بخشند. پس توصیه می شد کسانی که می خواهند قد بلند تری داشته باشند هفته ای یکبار جگر و دو بار غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد، بادام، بادام زمینی و گردو بخورند.

غذاهای دریایی مثل ماهی، میگو، جگر و دانه های روغنی حاوی املاح زیادی هستند و فوائد بسیاری برای نوجوانان دارند.

پس توصیه می شود کسانی که می خواهند قد بلندتری داشته باشند هفته ای ۱ مرتبه جگر و ۲ مرتبه غذای دریایی میل کنند و هر روز چند عدد بادام و بادام زمینی و گردو بخورند.

یک نکته بسیارمهم در افزایش قد، انجام فعالیت های ورزشی است. هر چه تحرک ما بیشتر باشد گردش املاح استخوانی بیشتر خواهد بود و این مساله به رشد قدی کمک خواهد کرد. ورزشهایی مثل بسکتبال، والیبال، شنا، بدمینتون و تنیس برای کمک به افزایش قد بسیار مفید اند.

در دهه ی اخیر با انجام عملی بر روی افراد کوتاه قد ، به طور مصنوعی طول استخوانهای درازشان را افزایش می دهند، بدین ترتیب که استخوانهای پا را شکسته و محل شکستگی را به پوششی از جنس استیل متصل می کنند.

در نهایت بهتر است با تامین رژیم غذایی مناسب و با تشویق آنها به فعالیت بیشتر زمینه رشد قدی نوجوانان را فراهم سازیم.

فصل ششم

تغذیه و چاقی



تغذیه و رابطه آن با چاقی و لاغری

چاقی و لاغری را می توان یک پدیده طبیعی به حساب آورد. حدود یک سوم جمعیت جهان چاق، یک سوم لاغر و یک سوم دیگر دارای اندامی متناسب هستند. هرگاه انرژی دریافت شده به اندازه انرژی مورد نیاز بدن باشد، وزن بدن ثابت می ماند ولی اگر انرژی دریافت شده بیش از مقدار مورد نیاز بدن باشد، بدن نیاز خود را تأمین کرده و بقیه آن را ذخیره می کند. سلول های ذخیره شده چربی در بدن به صورت تری گلیسریدها درآمده و در مواقع لزوم انرژی ذخیره شده را برای استفاده دیگر بافت ها را آزاد می کنند. هر چند این سیستم فیزیولوژیک، امکان زنده ماندن انسان را در شرایط گرسنگی برای مدت چند ماه فراهم می کند اما تغذیه بیش از حد و شرایط زندگی کم تحرک باعث افزایش ذخایر چربی شده و نتایج بهداشتی معکوسی را ایجاد می کند. هر گاه کالری دریافت شده کمتر از نیاز طبیعی بدن باشد، بدن مجبور است برای تأمین نیازهای خود از انرژی های ذخیره شده استفاده کند و در صورت کمبود ذخایر چربی، بدن نیاز خود را از سوزاندن بافت های دیگر تأمین می کند. حتی در کمبود شدید مواد غذایی و یا رژیم های غذایی غیراصولی، بدن نیاز خود را از بافت های حیاتی مانند قلب، کلیه و کبد تأمین می کند که این امر باعث کاهش وزن می شود. نیاز هر شخص به انرژی، به عواملی مانند وزن، قد، سن، میزان فعالیت و جنسیت بستگی دارد. با افزایش هر کدام از این عوامل نیاز به انرژی افزایش یافته که این میزان انرژی در آقایان کمی بیش از خانم ها می باشد و با بالارفتن سن میزان نیاز به انرژی در بدن کاهش می یابد. حدود دو سوم از انرژی تولید شده از جذب غذا برای تامین فعالیت های پایه (فعالیت قلب، ریه، کلیه و غیره) و یک سوم دیگر آن برای تأمین سوخت فعالیت های فیزیکی بدن مصرف می شود. انرژی تقریبی مورد نیاز برای هر فرد۳۰ برابر وزن وی می باشد، به عبارتی اگر شخصی روزانه۳۰ برابر وزن خود کالری دریافت کند وزن ثابت مانده و در صورت

دریافت کالری بیشتر، با افزایش وزن مواجه خواهد شد و هر گاه کالری دریافتی کمتر از این مقدار باشد بدن مجبور است از ذخایر خود استفاده کند و این امر باعث کاهش وزن می شود. هر کالری عبارت است از مقدار انرژی که می تواند دمای یک گرم آب را به اندازه یک درجه سانتیگراد بالا برد. با دریافت هر۷۷۰۰ کالری اضافه بر نیاز بدن، وزن یک کیلوگرم افزایش می یابد و در مقابل هر گاه شخصی۷۷۰۰ کالری کمتر از نیاز خود مصرف کند، یک کیلوگرم کاهش وزن خواهد داشت.

مواد غذایی و مصرف آن

یک رژیم غذایی ایده آل، رژیمی است که۲۰ درصد کالری مورد نیاز بدن را از مواد پروتئینی۵۵ درصد کالری را از کربوهیدرات ها (قندها) و ۲۵ درصد کالری را از مواد چربی تأمین کند. مواد غذایی که ریشه گیاهی دارند مانند برنج، نان، سبزی، میوه و غیره کربوهیدرات (قند) نام دارند. مواد غذایی که ریشه حیوانی دارند مانند شیر، لبنیات، گوشت و غیره در گروه پروتئین ها قرار می گیرند. مواد چربی گاهی منشأ حیوانی و گاه منشأ گیاهی دارند. البته گیاهانی مانند عدس و لوبیا، علاوه بر کربوهیدارت، دارای پروتئین نیز می باشند. هم چنین برخی از فرآورده های حیوانی نیز مانند شیر و تخم مرغ علاوه بر پروتئین مقداری کربوهیدرات نیز دارند. مواد پروتئینی با منشاء گیاهی مانند آجیل، لوبیا، عدس و غیره میزان کالری بالایی دارند. بنابراین توصیه می شود افرادی که از رژیم های لاغری استفاده می کنند پروتئین مورد نیاز خود را از موادی که منشأ حیوانی دارند تأمین کنند. کربوهیدرات ها دارای انواع ساده و مرکب هستند. قندهای ساده از نیشکر و چغندر قند به دست می آیند و قندهای مرکب در سبزیجات و میوه جات وجود دارند. مصرف بیش از اندازه قندهای ساده باعث افزایش اسیدهای چرب خون وافزایش تری گلیسرید و در نتیجه افزایش احتمال سکته قلبی می شود. ولی مصرف بیش از حد قندهای مرکب هیچ ضرری نداشته و تری گلیسرید خون را افزایش نمی دهند. بنابراین افرادی که تری گلیسرید بالایی دارند، بهتر است از مصرف قندهای ساده خودداری کنند. پیاده روی روزانه نیز

در حد قابل توجهی در پایین آوردن چربی خون به این افراد کمک می کند. کربوهیدرات ها به آسانی به چربی تبدیل شده و در بدن ذخیره می شوند ولی پروتئین ها تبدیل به اسیدهای آمینه شده و به سختی به چربی تبدیل می شوند. به همین علت است که پروتئین ها به اندازه کربوهیدرات ها در افزایش وزن موثر نبوده و باعث احساس سیری می شوند. یک گرم کربوهیدرات دارای۴ کالری، یک گرم پروتئین دارای۴ کالری و یک گرم چربی دارای ۹ کالری است. ویتامین ها، املاح، مواد معدنی و آب فاقد کالری هستند. با این فرمول می توان به آسانی مواد غذایی مورد نیاز بدن را در رژیم های غذایی گنجاند و از آنها بهره برد. مطالعه و کارهای فکری نیاز به کالری اضافی ندارد. یعنی هر شخص در حالت درازکش در هر ساعت نیاز به۸۰ کالری دارد و اگر در همان حالت فکر کند و یا کتاب بخواند نیاز به کالری اضافی ندارد. میزان مصرف غذا به وسیله ژن های رفتاری که یکی از عوامل مهم چاقی و لاغری هستند، تعیین می شود. به طور معمول کودکانی که استعداد چاقی دارند تمایل بیشتری به خوردن از خود نشان می دهند. ولی گاهی برخی افراد هنگام اضطراب و فشار روحی برای فراموش کردن مشکلات زندگی خود به شیرینی و تنقلات پناه می برند. این امر باعث چاقی آنها می شود. از طرف دیگر ناراحتی عصبی باعث افزایش ترشح انسولین شده و انسولین موجب سوزاندن کربوهیدرات ها می شود، به عبارتی دیگر انسولین باعث می شود که به جای چربی ها، کربوهیدرات ها سوزانده شده و چربی ها انباشته شوند. رشد جسمی در مردان در سن۲۵ سالگی و در زنان در سن۲۰ سالگی متوقف و کامل می شود. بنابراین مقدار کالری مورد نیاز بدن بعد از سن۲۵ سالگی کاهش یافته و در صورت عدم کاهش مصرف مواد غذایی با افزایش وزن مواجه خواهیم بود. مصرف کالری در بافت های ماهیچه ای بیش از سایر بافت های بدن است و از آنجایی که بافت ماهیچه ای در مردان ۴ برابر زنان است می توان نتیجه گرفت که مردان در مقایسه با زنان به غذای بیشتری نیاز دارند، ولی میزان اشتهای زنها نسبت به مردها کمتر نیست و این یکی از علل اصلی چاقی در خانم ها است. ابعاد مناسب جسمی بین زنان و مردان تفاوت بسیاری دارد. در زنها

باید دور سینه ۵ سانتیمتر و دور کمر۳۰ سانتیمتر کمتر از دور باسن باشد. در مردها می بایست دور کمر ۱۵ سانتیمتر کمتر از دور باسن و دور سینه ۵ سانتیمتر بیشتر از دور باسن باشد. چربی های جمع شده در یک ناحیه مثل ران، باسن و شکم در مقابل رژیم های عادی مقاومت نشان داده و می توان آنها را با رژیم هایی که دارای پروتئین بالایی هستند و تنفس عمیق و ماساژ دادن کاهش داد. کاهش وزن در رژیم های لاغری باید تدریجی باشد و نباید در هفته بیش از یک کیلوگرم وزن بدن را کاهش داد. برخی از دانشمندان از این هم فراتر رفته و کاهش بیش از۷۵۰ گرم در هفته را مضر می دانند. بنابراین در ماه حدود ۳/۵ تا ۴ کیلوگرم کاهش وزن ضرری ندارد. افزایش چین و چروک های پوست، اولین عارضه کاهش وزن سریع است. علاوه بر آن احتمال ریزش مو، سرگیجه، غش و ناراحتی های عصبی در کاهش وزن وجود دارد. کاهش سریع وزن روی عضلات به ویژه عضله قلب نیز اثرات نامطلوبی بر جای می گذارد. افرادی که از رژیم لاغری غیراصولی استفاده می کنند با خطر کمبود تمام ویتامین ها به ویژه ویتامین های حلال در چربی مثل A ،D،K، E مواجه می شوند. زیرا این ویتامین ها به طور طبیعی در بافت های چربی ذخیره می شوند و با کاهش چربی در رژیم های غذایی، جذب این ویتامین ها کاهش می یابد. یک رژیم غذایی لاغری که ۵ تا ۶ وعده غذای کم را در روز ارائه دهد بهتر از رژیمی است که شامل۲ تا ۳ وعده غذای روزانه باشد و احتمال کاهش وزن بیشتری دارد. رژیم غذایی می بایست به گونه ای باشد که پس از پایان رژیم وکاهش وزن بتوان با تغییرات مختصری روی لیست غذایی رژیم، بقیه عمر را با سلامتی و بدون افزایش وزن ادامه داد.

ورزش و رژیم لاغری

ورزش یکی از علل افزایش سوخت و ساز بدن است و می تواند در کنار رژیم های لاغری برای کاهش وزن بسیار سودمند باشد. از طرفی چون ورزش به

اعصاب انسان آرامش بخشیده و اشتها را افزایش می دهد اگر همراه با یک رژیم غذایی اصولی نباشد از عوامل چاق کننده محسوب می شود. ورزش باعث ایجاد رگهای جانبی اضافی در دیواره قلب می شود. وجود رگهای جانبی در دیواره قلب و جلوگیری از ایجاد رسوب کلسترول در رگها، دو عامل مهم در جلوگیری از سکته قلبی محسوب می شوند که هر دو عامل با ورزش امکان پذیر است. از طرفی ورزش باعث افزایش مصرف کالری بدن می شود. برای مثال اگر شخصی ۷۰ کیلوگرم وزن داشته باشد در حالت خوابیده ساعتی ۷۰ کالری، در حالت آرامش ساعتی ۸۰ کالری، در حالت نشسته هر ساعت ۱۰۰ کالری و درحالت ایستاده هر ساعت ۱۲۰ کالری مصرف می کند. اگر فرد در حال راه رفتن باشد هر ساعت به ۱۴۰ کالری و اگر نرمش کند هر ساعت به ۲۷۰ کالری احتیاج دارد. در نتیجه هر چه فعالیت بدن بیشتر باشد، مصرف کالری بیشتر می شود. اگر شخص مورد نظر بدون اینکه غذای روزانه خود را افزایش دهد به ورزش بپردازد مجبور می شود برای تأمین کالری مورد نیاز از ذخایر موجود در بدن استفاده کند و این باعث کاهش وزن می شود. بنابراین ورزش زمانی مفید است که همراه با یک رژیم غذایی مناسب باشد. در غیر این صورت از ورزش هیچ استفاده ای نمی توان برد. پیاده روی روزانه نیز کمک موثری در کاهش وزن می کند. طوری که هر ۴۰ دقیقه پیاده روی، اضافه بر کار روزانه باعث می شود ۴۰ گرم از وزن کاسته شود. این کاهش در یک هفته حدود ۲۰۰ گرم و در یک ماه نزدیک به یک کیلوگرم و در پایان یک سال حدود ۱۰ کیلوگرم خواهد بود. با ورزش، حجم عضلات بدن نسبت به بافت چربی افزایش می یابد. در بررسی ها مشاهده شده که ورزش برای کم کردن چربی های تجمع یافته در مردها کارایی بیشتری دارد. بنابراین می توان نتیجه گرفت که ورزش برای درمان چاقی مردان سودمند تر است.

آب، بخش مهمی از بدن را تشکیل می دهد و می توان با پرهیزاز نوشیدن مایعات و تعریق چند کیلوگرم از وزن را کاهش داد. ولی این روش برای کاستن وزن همیشه مناسب نیست. زیرا هر زمانی که مصرف طبیعی مایعات آغاز شده و

تعریق متوقف شود، وزن بدن به سرعت به حالت قبلی برمی گردد.کاهش همیشگی وزن فقط با کاهش چربی های بدن ممکن است نه با کاهش مایعات. مصرف نمک اضافی باعث چاقی (تجمع چربی) نمی شود ولی به دلیل جذب بیشتر مایعات در سلولها، وزن را افزایش می دهد.

چاقی

چاقی یک بیماری مزمن است و مثل هر بیماری مزمن دیگری درمان آن نیاز به زمان دارد.

هرگز در درمان چاقی خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می‌باشد. در درمان چاقی خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با کاهش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحمل تر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می‌باشد.

چاقی با بسیاری از بیماریها چه مستقیم و چه غیرمستقیم ارتباط دارد مانند:

هیپرتانسیون (افزایش فشار خون)، آترواسکلروز (سخت‌شدن جدار رگها)، بیماریهای کبدی و صفراوی (بیشتر سنگ کیسهٔ صفرا)، آرتریت‌ها از جمله آرتروز (استخوانهای هر شخص برای وزن سلامت او طراحی شده است)، اختلالات تنفسی، نقرس، واریس، نازایی، مسمومیت حاملگی، هیرسوتیسم (پرمویی زنان)، چربی بالای خون، فتق و از همه مهمتر احساس محرومیت اجتماعی و حقارت (البته در چاقی های شدید)

چاقی باعث کاهش عمر می‌شود، به طوری که شرکت بیمهٔ عمر متروپولیتن آمریکا به ازای هر اینچ (۲/۵سانتیمتر) دور شکم بزرگتر از دور سینه دو سال و به ازاء هر چهار کیلوگرم اضافه وزن یک سال کاهش عمر درنظر می گیرد.

در درمان برخی از بیماریها قبل از مصرف دارو رژیم غذایی داده می‌شود و چه بسا با رعایت رژیم غذایی نیازی به مصرف دارو نباشد. از جملهٔ این بیماریها می‌توان از: افزایش فشار خون، افزایش قند خون و افزایش چربی خون نام برد.

علل چاقی :

الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها

ب) ثانویه به بیماریهایی ازقبیل : هیپوتیروئیدیسم (کم‌کاری تیروئید)، اختلالات هیپوتالاموس و...

ج) مصرف بعضی داروها مثل داروهای ضد بارداری، ضدافسردگی و ضداضطراب و کورتون‌ها

د) اختلال تغذیه‌ای (دریافت بیشتر انرژی و کمی فعالیت)

هـ) ژنتیک: ۳۰٪ علت چاقی ها را شامل می‌شود.

از تمامی این عوامل اختلال تغذیه‌ای و یا اگر بهتر گفته شود عادات بد غذایی از همه مهمتر است، به طوری که اگر شخصی علاوه بر نیاز روزانه‌اش هر روز یک نان سوخاری (که بسیار کالری کمی دارد) اضافه بخورد، بعد از ۲۰ سال پانزده کیلوگرم اضافه‌وزن پیدا خواهد کرد.

درمان‌های چاقی به چهار دستهٔ دارویی، استفاده از وسایل و شیوه‌های مخصوص، جراحی و رژیم‌درمانی تقسیم می‌شوند.

۱) درمان دارویی:

* داروهای دیورتیک (ادرارآور): که به سرعت با ازدست رفتن آب بدن شخص دچار کاهش وزن (دقت کنید: کاهش وزن نه لاغرشدن) می‌شوند که از نظر علمی نه تنها صحیح نیست بلکه خطرناک نیز می‌باشد. اکثر مؤسساتی که در تبلیغات خود کاهش وزن سریع را نوید می‌دهند از این روش استفاده می کنند.

* داروهای هورمونی: مثل داروهایی که باعث پرکاری غدهٔ تیروئید می‌شوند. این داروها نیز با افزایش کاتابولیسم (مصرف انرژی یا سوخت) باعث کاهش وزن و همچنین لاغرشدن می‌شوند که این روش نیز به دلیل اینکه در روند طبیعی بدن اختلال ایجاد می کند، ازنظر علمی صحیح نبوده خطرناک می‌باشد.

* داروهای ملین: این داروها با دفع مواد غذایی بدن و جلوگیری از جذب مواد باعث کاهش وزن می‌شوند که واضح است در درازمدت باعث سوءتغذیه و کمبود بعضی مواد مورد نیاز بدن خواهند شد. ضمن اینکه خود نیز عوارضی از قبیل شکم‌درد و ... دارند.

این داروها همانگونه که از نامشان پیداست با کاهش دادن اشتهای شخص باعث کم‌خوردن و کاهش دریافت انرژی می‌شوند. عوارض آنها بیشتر سوءتغذیه، ریزش مو، ضعف و افسردگی می‌باشد. سرگروه این داروها که در ایران زیاد مصرف می شود فن فلورامین میباشد که از سال ۱۹۹۸ مصرف آن به دلیل ایجاد عوارض روی دریچه های قلب، در آمریکا ممنوع شده و از فارماکوپه آمریکا حذف شده است.

* داروهایی که مانع جذب چربی می‌شوند: این داروها که امروزه مورد مصرف زیادی پیدا کرده و تبلیغات زیادی در مورد آن انجام می‌شود با اتصال به چربی مواد غذایی مانع جذب آنها می‌شود و بدین وسیله کالری کمتری به بدن می‌رسد. به دلیل اینکه در رژیم غذایی افراد ایرانی بر خلاف غربی ها مواد نشاسته‌ای بیشتر است، مصرف آنها کاملاً مؤثر نبوده همچنین این داروها برخلاف تبلیغات انجام شده روی چربی بافتهای بدن تأثیری ندارد. لذا فقط تا زمان مصرف مؤثر بوده ضمن اینکه به دلیل عدم جذب ویتامینهای محلول در چربی مثل ویتامین K-A-D-E شخص دچار کمبود این ویتامین‌ها شده و همچنین این داروها قیمت بالایی دارند. در حال حاضر تحقیقات روی این داروها انجام می‌شود که دارویی ساخته شود که روی چربی بافت بدن هم مؤثر باشد. اگر چنین دارویی ساخته شود جای تمامی رژیمهای تغذیه‌ای را خواهد گرفت.

۲) استفاده از وسایل و شیوه‌های مخصوص

عبارتند از: سونا، ترموتراپی (استفاده از گرمای موضعی) ماساژ درمانی، کمربند لاغری، طب سوزنی، کرم ها، پمادها، ژل ها، گوشوارهٔ لاغری که همگی اینها از نظر علم پزشکی و تغذیه مورد قبول نمی‌باشند و همگی کمابیش باعث ایجاد عوارض می‌شوند. ضمناً بیشتر این راهها بجای کاهش وزن یا لاغری فقط باعث کاهش سایز می‌شوند.

۳) درمانهای جراحی

در موارد چاقی‌های بسیار شدید انجام می‌شود. شامل برداشتن قسمت‌هایی از روده یا معده، بالون گذاری داخل معده برای کاهش حجم آن و برداشتن چربی زیر پوست شکم با ساکشن یا لیزر که همگی اینها به دلیل عوارض شدیدی که دارند زیاد مورد توجه نیستند.

٤) رژیم درمانی

* آب درمانی: یکی از روشهای قدیمی است و بعد از پایان دوره به دلیل محرومیت شدید غذایی اختلالات گوارشی به همراه دارد. علاوه بر عوارض شدید جسمانی فقط برای مدت کوتاهی می‌تواند قابل تحمل باشد.

* کاهش وزن از طریق ورزش: ورزش یکی از روشهای بسیار مناسب برای برخورداری از جسم سالم و وزن ایده‌آل است. کاهش وزن فقط از طریق ورزش مشکل و دشوار است چرا که مثلاً برای کاهش یک کیلوگرم وزن باید ۲۰ ساعت پیاده‌روی کرد.

* کاهش وزن از طریق رژیم غذایی: حذف یک وعدهٔ غذایی مثل صبحانه یا شام از جملهٔ این روشهاست که با حذف صبحانه فرد دچار افت قند خون طی روز و کاهش کارآیی روزانه و پرخاشگری شده و درضمن در وعده‌های بعدی با پرخوری جبران می‌شود. ضمن اینکه سوءتغذیه نیز از عوارض آن است. بهترین شیوه در این مورد، رژیم غذایی بر مبنای علمی آن است که در آن تمام مواد مورد نیاز بدن در رژیم غذایی تأمین میشود.

* کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با ورزش: این روش بهترین و اصولی‌ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده‌آل است. در این روش از یک رژیم غذایی برنامه‌ریزی شده همراه با ورزش متعادل (مانند پیاده‌روی) استفاده می‌شود. این روش سلامت جسم و روح را به ارمغان می‌آورد و عوارضی مانند ریزش مو و چروکیدگی پوست و ... را درپی نخواهد داشت. در طی رژیم باید عادات غذایی گذشته را ترک کنید و به عادات غذایی جدید انس بگیرید که این مهمترین اصل در درمان چاقی است.

با توجه به موارد فوق بهترین و سالمترین راه حل ارائه‌شده در مورد درمان چاقی این موارد می‌باشد:

الف) رژیم غذایی صحیح

ب) ورزش مناسب و کافی

ج) تغییر رفتار و اصلاح عادات بد غذایی

در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروههای غذایی وجود داشته باشد:

شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت

رژیم غذایی باید:

- تأمین کنندهٔ انرژی مورد نیاز روزانه باشد.

- تأمین کنندهٔ ریزمغزیها باشد(موادی که به مقدار بسیار کم باید در غذا وجود داشته باشد).

- تنوع لازم را داشته باشد.

در یک رژیم غذایی اصولی کاهش وزن تدریجی است. به طوری که حداکثر یک کیلو گرم در هفته مجاز به کاهش وزن می‌باشیم. به همین دلیل باید حوصله داشته و با دقت برنامهٔ خود را اجرا کنید. ضمناً اگر قبل از رژیم عکسی از خود داشته باشید بهتر خواهد بود. توجه داشته باشید با کاهش وزن (درحقیقت رسیدن به وزن ایده‌آل) جوان تر هم به نظر خواهید رسید.

تغذیه مفید

بسیاری از متخصصین تغذیه معتقد هستند که صبحانه از مهمترین وعده های غذایی است. پس بدون خوردن آن از منزل خارج نشوید.

با انجام دادن این توصیه ها موفق می شوید از وزن خود کاسته و برنامه غذایی کاملی داشته باشید. لزوماً نباید تمام این موارد را یکجا وارد برنامه خود کنید، بلکه بهتر است قدم به قدم پیش بروید و هر هفته یک نکته را به روش تغذیه خود اضافه کنید. ناگهان متوجه می شوید که برنامه غذایی خود را به کلی تغییر داده اید و در نزدیکی هدف نهایی خود هستید.

رژیم های غذایی مد روز و تبلیغات مختلف درباره مواد لاغر کننده، اغلب بی اساس و روشهایی ناسالم هستند و شما را به نتیجه مطلوب نمی رسانند اما یک برنامه متعادل غذایی و ورزشی، اینکار را انجام میدهد.

صبحانه بخورید

بارها و بارها ثابت شده است کسانی که به خوردن صبحانه عادت دارند در کنترل وزن خود بسیار موفقتر از کسانی هستند که صبحانه نمی خورند. علاوه بر این، هنگامی که مشغول ورزش صبحگاهی هستید (و این یکی را حتماً باید انجام دهید) خیالتان راحت است که ماهیچه ها بعد از بی غذا ماندن در طول شب، سوخت کافی دارند. صبح بهترین زمان سوزاندن چربی است زیرا مقدار گلیکوژن (نشاسته حیوانی)، قند خون و انسولین در بدن بسیار کم است.

اما اگر شما از صبحانه صرف نظر کنید، این زمان می تواند بهترین موقع برای از بین بردن ماهیچه هم باشد زیرا میزان کم گلیکوژن صبحگاهی و میزان بالای هورمون کورتیزول (**cortisol**) که مسئول دگرگونی بافتها است، ماهیچه ها را تحلیل میبرد.

مصرف مواد قندی شما را بیشتر گرسنه می کند.

قند کمتر مصرف کنید عادت کنید نوشته های روی بسته بندی مواد غذایی را بخوانید. قند تقریباً در تمام مواد غذایی و نامهای تجاری پنهان شده است. یک قاشق غذا خوری سس گوجه فرنگی، ۳ گرم از ۴ گرم کربوهیدرات خود را از شکر می گیرد. یک نوشابه گازدار، ۳۵۰ میلی لیتری، ۴۰ گرم شکر دارد و تمام کربوهیدرات آن از قند است. حالا چرا این مسأله آنقدر مهم است؟

دلیل آن ساده است، قند بسیار سریع هضم می شود و موجب بالا رفتن سریع قند خون می شود. در این حالت بدن مقدار زیادی انسولین ترشح می کند و انسولین به سرعت گلوکز موجود در خون را پاک می کند تا میزان قند خون پایین بیاید. کم شدن قند خون احساس ولع، گرسنگی، ضعف، بیحوصلگی را افزایش داده، انرژی بدن را کاهش میدهد. احساس ولع برای مواد قندی در اثر همین چرخه های بالا و پایین رفتن های نادرست و بد فرجام قند خون است.

تعداد وعده های غذای خود را افزایش دهید

تحقیقات نشان داده است کسانی که تعداد ۶-۴ وعده کوچک در روز غذا میخورند، نسبت به کسانی که ۳-۲ وعده غذا میل می کنند، حتی اگر میزان کالری مصرفی هر دو گروه یکی باشد، چربی کمتری در بدن خود ذخیره می کنند. دلیل این امر، حفظ میزان قند خون در یک حد مشخص است. ترشح بیش از اندازه انسولین آنزیم هایی که کار ذخیره چربی را بر عهده دارند را فعال می کند و چربی را از درون جریان خون به سمت سلولهای چربی میراند.

همچنین میزان بالای انسولین،ترشح آنزیم هایی را که موجب شکستن و دفع چربیهای موجود در بدن هستند را متوقف می کند. تنظیم میزان قند خون و انسولین با استفاده کمتر از کربوهیدراتهای ساده، مصرف بیشتر کربوهیدراتهای مرکب، خوردن مواد فیبر دار و مصرف کربوهیدرات ها با پروتئین کم چربی در هر سه ساعت، انجام پذیر خواهد بود.

طبخ درست و مصرف مواد پروتئینی علاوه بر رساندن انرژی به بدن، تبدیل به چربی نخواهد شد.

پروتئین مصرف کنید

مراقب باشید تا متناسب با میزان فعالیت روزانه خود پروتئین مصرف کنید. پروتئین سوخت و ساز بدن را سریع می کند زیرا بدن برای هضم و آماده استفاده کردن آن باید بیشتر از زمانی کار کند که به آن کربوهیدرات یا قند داده اید. خاصیت دیگر پروتئین این است که بر خلاف بیشتر مواد غذایی، به چربی تبدیل نمی شود.

از غذاها و خوراکیهای آماده بپرهیزید

هرچه غذای شما به طبیعت نزدیکتر باشد، بهتر است. آیا این روزها به فهرست مواد تشکیل دهنده خوراکی ها دقت کرده اید؟ در اغلب موارد باید دانشمند باشید تا بدانید این مواد چه هستند. بهترین کار این است که غذاهای طبیعی و بی خطری مانند میوه، سبزیجات، دانه های خوراکی و گوشت کم چربی مصرف کنیم.

از سبزیجات غافل نشوید

منظور از سبزیجات، سیب زمینی سرخ کرده نیست! سعی کنید هر قدر می توانید به وعده های سبزیجات روزانه خود بیافزایید. سبزی ها منبع غنی فیبر هستند و شما را در بین وعده ها سیر نگه میدارند. آنها سرشار از آنتی اکسیدان (مواد ضد پیری) هم هستند. بهترین روش استفاده از آن هم، خام خوردن یا بخار پز کردن آنها است. فقط روی آن یک سس چرب و غلیظ نریزید!

پروتئین و کربوهیدرات را با هم مصرف کنید

اگر می خواهید قند خون خود را ثابت نگه دارید، کربوهیدرات ها را به تنهایی مصرف نکنید. سعی کنید همواره غذایی متعادل میل کنید که در آن پروتئین، کربوهیدرات و چربی های سالم وجود داشته باشد. در این حالت احساس سلامتی خواهید کرد و ماهیچه هایتان هم تغذیه می شوند.

غذای خود را شخصاً تهیه کنید

این کار چند دلیل دارد، اول اینکه غذای خانگی ارزان تر است و دوم اینکه شما دقیقاً می دانید چه چیزی می خورید، در زمان هم صرفه جویی خواهید کرد، زیرا زمان پختن شش قطعه فیله مرغ با پختن یک یا دو قطعه آن تفاوتی ندارد. شما می توانید یک باره غذای سه وعده خود را آماده کنید و هر بار کمی برنج قهوه ای آب پز (بدون روغن) یا یکی دو سیب زمینی به آن اضافه کنید و غذایی سالم و سریع میل کنید.

آب بنوشید

زیاد هم بنوشید. اکثر مردم بدون اینکه بدانند، دچار کمبود آب بدن هستند. روزانه ۳ لیترآب بنوشید. علاوه بر آن اگر چای یا قهوه زیاد مصرف می کنید، باید در مقابل هر فنجان، یک لیوان بزرگ آب بنوشید. تمرینهای ورزشی هم این میزان را افزایش میدهد و باید برای هر تمرین سخت ورزشی دو لیوان آب در نظر گرفت.

بیشتر ورزش کنید

برای به دست آوردن بهترین نتیجه در داشتن بدنی سلامت، ورزش را به برنامه غذایی صحیح خود اضافه کنید. سعی کنید بیشتر روزهای هفته برنامه ورزش و فعالیت بدنی داشته

باشید. بهتر است ورزش شما هم قدرتی باشد هم ورزش ایروبیک.

اگر تازه کار هستید، از هفته ای دو جلسه تمرین قدرتی شروع کنید و آن را به ۴ روز افزایش دهید. تمرینات سرعتی و ایروبیک را تا حد امکان انجام دهید و سعی کنید در هفته حداقل سه مرتبه به آن بپردازید. در صورت داشتن سن بالای ۴۰ سال یا داشتن مشکل خاص بدنی، به خصوص تنفسی و قلبی قبل از آغاز هر نوع فعالیت ورزشی با پزشک خود مشورت نمایید.

تغذیه مناسب = وزن مناسب

انرژی لازم برای تأمین نیازهای بدن انسان از خوراکی‌ها دریافت می‌شود. در صورتی که این انرژی دریافتی بیش از انرژی لازم برای بدن باشد، بدن پس از دریافت نیاز خود، انرژی اضافی را به صورت بافت چربی در مناطق مختلف بدن ذخیره نموده و سبب چاقی می‌شود.

اگر انرژی دریافتی کمتر از نیاز باشد بدن برای تامین نیازخود از چربی‌های ذخیره شده در بدن استفاده می‌نماید. نیاز هر انسان به انرژی بستگی به وزن ـ قد ـ سن ـ میزان فعالیت و جنسیت او دارد.

عوامل موثر در ایجاد چاقی:

این عوامل به دو دسته داخلی و خارجی تقسیم میشودکه عوامل خارجی عبارتند از:

۱) اشتها و عادات غذایی

مصرف بیش از حد غذا، شیرینی، مواد غذایی پرچرب، مصرف غذا در هنگام استراحت، طی کار یا مطالعه (در حالیکه احساس گرسنگی وجود نداشته باشد) و استفاده از میان وعده‌های برنامه ریزی نشده، موجب چاقی می‌شود.

۲) وضعیت اقتصادی اجتماعی

در برخی خانواده‌ها و جوامع، چاقی علامت برتری و رفاه و حتی سلامتی محسوب می‌شود و لذا انگیزه برای چاق بودن می‌باشد. از طرفی در طبقات اقتصادی ـ اجتماعی پائین به دلیل عدم آگاهی از انتخاب درست غذا و نیز بخاطر مصرف بیشتر چربی و مواد قندی و نشاسته‌ای، چاقی نسبتا زیاد است.

۳) میزان فعالیت فیزیکی

اگر میزان دریافت انرژی با مصرف آن در بدن متعادل نباشد چاقی و اضافه وزن ایجاد می‌گردد.

عوامل داخلی عبارتند از:

۱) ژنتیک (وراثت)

۲) اختلالات متابولیک

اختلالات متابولیک که زمینه را برای چاقی مساعد می‌کند عبارتند از:

کم کاری تیروئید، آسیبهای هیپوتالاموس مغز، کم کاری غدد جنسی، پرکاری بخش قشری غده فوق کلیه و...

عوارض چاقی:

این عوارض شامل عوارض متابولیک، قلبی عروقی، پوستی، تنفسی، روحی و غیره است.

با کم شدن تحرک، اضافه وزن بیشتر شده و بدن بار فوق العاده‌ای را تحمل می‌کند و عوارضی مانند سائیدگی استخوانها بخصوص در مفصل زانو، ران و مهره‌های کمری در افراد چاق شایع می‌باشد.

شیوع بیماری فشارخون بالا در افراد چاق در همه سنین بیشتر از افراد با وزن طبیعی است.

ذخیره بیش از حد چربی زیر پوست در فصلهای گرما مشکل زیادی ایجاد می‌کند و نیز استعداد ابتلا به عفونتهای پوستی را هم افزایش می‌دهد.

در افراد چاق بدلیل دفع کمتر دی اکسیدکربن عوارض تنفسی ایجاد می‌شود.

بسیاری از افراد چاق به خاطر از دست دادن تناسب اندام و زیبایی خود و یا تلاش ناموفق برای کاهش وزن، دچار افسردگی و ناامیدی می‌شوند.

علاوه بر موارد ذکر شده تحقیقات نشان داده که چاقی با سرطان روده بزرگ، رکتوم، پروستات در مردان و سرطان کیسه صفرا، پستان و تخمدان در زنان مرتبط است. نقرس و آرتروز هر دو با اضافه وزن همراه بوده و تشدید می‌شود.

از نظر علم پزشکی افرادی چاق هستند که بیش از ۱۵٪ اضافه وزن دارند. روش‌های مختلفی جهت کاهش وزن وجود دارد که از جمله رژیم‌های غذائی است. ورزش، سونا، استفاده از دارو، جراحی، طب سوزنی، آب درمانی، دستگاه‌های لرزان، کمربندهای لاغری، ژل‌ها و محلول‌های لاغری دستگاه‌های مدرن افزایش جریان خون، آموزش تغذیه صحیح و ... می‌باشد. رژیم‌های غذایی خود انواعی دارد که شامل:

- قطع کامل کربوهیدرات ها
- استفاده از پروتئین خالص و قطع کربوهیدرات ها
- استفاده از چربی خالص و حذف کامل کربوهیدرات و پروتئین
- استفاده از هر گروه غذائی به میزان کم

با افزایش فعالیت بدنی می‌توان وزن را کاهش داد که پیاده روی سالمترین و در دسترسترین نوع ورزش است. اما ورزش بدون رژیم غذائی برای کاهش وزن نتیجه مناسبی ندارد و خصوصاً اگر ورزش کردن پس از نیم الی یک ساعت سبب افزایش اشتها و مصرف غذای بیشتر گردد، نه تنها سبب کاهش وزن نخواهد شد، بلکه پس از مدتی منجر به افزایش وزن نیز می‌شود. سونا از روش هائی است که بعضاً به افراد چاق جهت کاهش وزن توصیه می‌شود، ولی سونا خصوصاً سونای خشک با کاهش آب و نمک بدن و نه کاهش چربی، سبب کاهش وزن می‌شود. بنابراین پس از جایگزینی مجدد آب و نمک که گریزناپذیر است، وزن به حالت اول خود بر خواهد گشت. داروها و روش‌های جراحی استفاده شده در چاقی نیز دارای عوارض جانبی متعددی می‌باشند که علاوه بر اینکه اثر آنها موقت است می‌توانند به عوارض متعددی منتهی شوند، عمل‌های لیپوساکشن نیز که اخیراً متداول شده دارای عوارض خطرناکی از جمله آمبولی و ... می‌باشد. دستگاه‌های لرزان نیز دارای اثرات زیان آورند، زیرا گاهاً باعث تغییر محل چربی از شکم به سمت سینه و قلب شده و عملاً باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی می‌شود. به نظر می‌رسد بهترین راه حل جهت کاهش وزن تغذیه صحیح است و این به معنی گرسنگی کشیدن نمی‌باشد. به عبارتی تغذیه صحیح یعنی تنظیم برنامه‌غذایی نه حذف مواد غذایی ضروری.

تغذیه و کاهش وزن

آیا رعایت دستورالعملهای رژیم برای لاغری کافی است؟

اگر تا به حال رژیم کاهش وزنی را آزموده و موفق نشده اید، به این نکات و پیشنهادات توجه کنید. این موارد از زبان زنانی است که در امر کاهش بیش از ۱۵ کیلو از وزن خود موفق بوده و آنرا حفظ کرده اند. پروژه کاهش وزن این افراد بر مبنای ترفندهایی است که در زندگی واقعی قابل اجرا هستند و در اثر تجربیات واقعی به دست آمده اند. این ترفندها به شما کمک خواهند کرد تا از رژیم گیرندگان موفق باشید.

روش صحیح چیست؟

بسیاری از رژیم گیرندگان عقیده دارند که کنار گذاشتن کامل آنچه دوست دارند بخورند روش واقع گرایانه ای برای کاهش وزن نیست. بخصوص هنگامی که آنها مجبورند برای حفظ وزن جدید این تغیرات را همچنان حفظ کنند. راه حل هایی که برای گریز از شکستن رژیم در این شرایط پیشنهاد شده اند از این قرارند:

یک جایزه در آخر هفته

لیندا، یک معتاد به غذاهای آماده میگوید که ولع خود برای خوردن غذاهایی مانند پیتزا و سیب زمینی سرخ کرده را با این روش فرو می نشاند که به خود اجازه میدهد در تعطیلات آخر هفته یک یا دو نوع از این غذاها را میل کند. به این ترتیب او تعداد دفعات خوردن غذای آماده را کاهش داده و هرگاه دچار وسوسه می شود خود را با تصور آزادی آخر هفته دلداری می دهد.

یک خوراکی غیر رژیمی در برنامه خود بگنجانید.

جانت ۵۲ ساله، یک عادت بد غذایی خود را در رژیم جدید خود حفظ کرده است. او عادت داشته روز خود را با یک نوشابه رژیمی و یک بسته شکلات آغاز کند و این عادت همچنان در رژیم او باقی مانده است. جانت میگوید که این کار میل او را به مصرف مواد شیرین در طول روز از بین می برد. او غذاهای آماده و چرب را هم از فهرست خود حذف کرده اما عصرها یک سودای رژیمی در برنامه دارد تا وسوسه نشود.

بین غذاهایی با کالری بالا/چربی بالا و غذاهای مغذی تعادل برقرار کنید

خانم کتلین ۵۱ ساله، عقیده دارد که خوردن پیتزا یا بستنی یک بار در هفته اشکالی ندارد و می گوید که نکته در این است که این چربی یا کالری را بعد با خوردن غذاهای کم چرب و کم کالری در وعده های بعد جبران می کند.

کلید موفقیت در تعادل است

در طرف دیگر این طیف رژیم گیرندگان افرادی هستند که می گویند یک ذره غذای غیر رژیمی آنها را به عادت چیپس خوردن بازمی گرداند. آنها اعتراف می کنند که نمی توانند ناپرهیزی را به تنها یک بار محدود کنند. ربکا عقیده دارد که خوردن یک تکه کیک در این وعده او را به خوردن دسر روزانه سوق خواهد داد. برای این افراد کمی بستنی یا یک آبنبات به جای فرونشاندن ولع شیرینی، به مغز یادآوری می کند که چنین خوراکیهای خوشمزه ای هم هستند و شخص با احساس شدید گناه شروع به خوردن می کند و خود را دلداری می دهد که با خوردن تمام خوراکی ها در یک وعده، برای روزهای دیگر عامل وسوسه کننده ای نخواهد داشت.

بین خود و عوامل وسوسه کننده کیلومترها فاصله ایجاد کنید

لیز ۳۲ ساله، هنگامی که برنامه جدی کاهش وزن خود را آغاز کرد تمام آشپزخانه خود را از غذاهای وسوسه کننده مانند بستنی، پاپ کورن، چیپس، پنیر و آجیل پاک کرد. در نتیجه اگر هوس می کرد تا ناپرهیزی کوچکی کند، مجبور بود تا فروشگاه برود و بیاید. این روشی تضمینی برای موفقیت او بود. این کار موجب می شد تا او برای رسیدن به خوراکی مورد نظرش وقت صرف کند و در این فاصله یا به کلی منصرف می شد یا از فروشگاه خوراکی سالم تر و رژیمی تری می خرید. مثلاً ممکن بود به جای بستنی ماست خریداری کند.

از دوستان و فریزر خود کمک بگیرید

خانم جویس، علاقه داشت در خانه شیرینی بپزد. در چنین مواقعی او یک تکه برای خود برمی داشت و باقی کیک را به مهمانان یا همسایگانش میداد تا به خانه ببرند در این حالت او برای سرکشی به باقیمانده غذاها وسوسه نمی شد. در صورتی که کسی برای بردن غذا یا کیک نبود، جویس آنها را به قسمتهای کوچک تقسیم کرده در فریزر قرار می داد

تا در هر مرتبه فقط یک تکه کوچک را گرم و آماده کند و به باقی آن دسترسی فوری نداشته باشد.

خودتان آشپزی کنید

برای کسانی که دوست دارند آشپزی کنند، تهیه غذاهای خانگی کم کالری و کم چربی بسیار ساده است. کتابهای آشپزی رژیمی بسیار مفید هستند اما برای کسانی که علاقمند به تجربیات تازه هستند، کم کردن چربی و کالری از غذاهای مورد علاقه شان بسیار سرگرم کننده تر بوده و نتایج عالی در برخواهد داشت.

به خوردن غذاهای آبپز عادت کنید.

شعله اجاق را کم کنید ـ با پخت و پز بوسیله حرارت کمتر نیاز به استفاده از روغن کاهش میابد. با استفاده از ظروف نچسب، با کمترین مقدار روغن یا حذف کامل آن میتوان سبزیجات و مواد پروتئینی را بپزید و حتا به جای روغن از آب استفاده کنید.

گوشت مناسب انتخاب کنید

گوشت های تکه ای بخصوص گوشت سفید، مانند سینه مرغ، کم چربی تر است. اگر غذایتان به گوشت چرخ شده نیاز دارد، ابتدا گوشت را انتخاب کنید و سپس بخواهید آنرا در یک دستگاه تمیز چرخ کنند تا از مخلوط شدن گوشت شما با محتویات قبلی دستگاه جلوگیری شود. قبل از پختن تا حد امکان چربی گوشت را جدا کنید.

غذاهای خود را تزئین کنید

خانم جویس می گوید با تزئین کردن غذاهای ساده خود به آن حال و هوای اشتها آوری ببخشید. برای مثال می توانید:

* روی سبزیجات آب پز خود یک قاشق چای خوری پنیر پارامسان رنده شده بریزید.
* هویج را قبل از پختن در آب پرتقال بگذارید.
* برای پختن سبزیجات، به جای نمک از کمی خردل خوش طعم استفاده کنید.
* به جای مایونز به ماهی تن کمی سس تند اضافه کنید.
* پنیر رژیمی را روی یک نان توست بمالید و کمی دارچین بر آن بپاشید.
* روی سالاد یا نان برشته خود یک قاشق ماست چکیده بگذارید.

* جعفری ریز شده را برای سالاد یا تزئین ماهی به کار برید.

از شیرینی طبیعی میوه ها لذت ببرید

جویس پای میوه ای بدون شکر درست می کند اما همیشه از میوه های کاملاً شیرین و رسیده استفاده می کند. اگر شیرینی میوه کافی نبود، او یک مشت کشمش یا یک قاشق دارچین و یا کمی آب میوه آماده بدون شکر به مخلوط پای اضافه می کند.

کاهش وزن مناسب در ماه چقدر است؟

دانشمندان تغذیه اعتقاد دارند که نباید در هفته بیش از یک کیلو گرم وزن کم کنیم. بعضی از دانشمندان از این مقدار هم فراتر می روند و می گویند فقط حق کاهش ۷۵۰ گرم در هفته داریم.

بنابر این در ماه بین ۴/۵ ـ ۳/۵ کیلوگرم کاهش وزن ضرری ندارد.

نیاز خانمها در دوران حاملگی و شیر دهی:

ـ نیاز خانم معمولی با وزن ۶۵ کیلوگرم هر روز ۲۰۰۰ کالری

ـ نیاز در سه ماه اول حاملگی هر روز ۲۱۰۰ کالری

ـ نیاز در سه ماه دوم حاملگی هر روز ۲۲۰۰ کالری

ـ نیاز در سه ماه سوم حاملگی هر روز ۲۳۰۰ کالری

ـ نیاز در دوران شیر دهی هر روز ۲۵۰۰ کالری

اندازه گیری وزن خانمها چه زمانی باید انجام شود؟

مایعات بدن بیشتر خانم ها قبل از شروع قاعدگی به سبب تغییرات هورمونی زیاد می شود به همین علت زنان نباید خود را سه روز قبل از شروع قاعدگی و در سه روز اول قاعدگی وزن کنند.

مصرف چربی کم و سبزیجات زیاد موثرترین روش برای کاهش وزن در زنان است یک رژیم غذایی حاوی چربی اندک و عموما بر پایه سبزیجات در کمک به زنان برای کاهش وزن و بهبود حساسیت انسولین در بدن خیلی مؤثرتر از رژیم همه چیز خواری

است. در مطالعاتی که در این زمینه صورت گرفته، ۵۹ زن مبتلا به اضافه وزن و یائسه مورد بررسی و آزمایش قرار گرفتند. این زنان به دو گروه تقسیم شدند که نیمی از آنها رژیم گیاه خواری را دنبال کردند و نیمی دیگر یک رژیم غذایی کنترل شده از همه چیزخواری را در پیش گرفتند.

پس از مدتی معلوم شد زنانی که از رژیم گیاهخواری پیروی کردند، در حالی که از مصرف نامحدود میوه‌ها و سبزیجات کلیدی غلات و سایر مواد غذایی به طور سالم صحیح لذت می‌بردند توانستند وزن خود را بدون هیچ گونه احساسی گرسنگی ناراحت کننده کاهش دهند.

از این‌رو با آغاز مشاهده‌ی تأثیرات مثبت در این روش که تمرکز آن بر روی مصرف میوه‌ها و سبزیجات است به تدریج تمایل این گروه به دنبال کردن این نوع رژیم غذایی برپایه‌ی گیاه خواری افزایش پیدا کرد.

چاقی و اضافه وزن از افرادی که رژیم گیاه خواری دارند بسیار دور است، در حالی که در مطالعات اخیر بر روی بیش از ۵۵ هزار زن سوئدی نشان داد که ۴۰ درصد از این زنان که رژیم غذایی گوشتی دارند مبتلا به چاقی یا اضافه وزن هستند، در صورتی که این رقم در میان گیاه خواران کاهش یافته و به ۲۵ تا ۲۹ درصد می‌رسد. به گفته‌ی کارشناسان جمعیت گیاه خواران در سراسر جهان کمتر به بیماری‌های قلبی دیابت فشار خون بالا و سایر امراض تهدید کننده‌ی زندگی مبتلا می‌شوند.

همچنین در پاره‌ای از پژوهش‌های جدید که نتایج آن در مجله‌ی اورولوژی در آمریکا منتشر شده مشخص شده است که رژیم غذای حاوی چربی اندک و سبزیجات بیشتر احتمال ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهد.

چگونه کمتر بخوریم؟

برای جلوگیری از افزایش وزن، باید کمتر بخورید و بیشتر فعالیت کنید. در واقع شما باید کالری مازادی که به بدنتان می رسد را با ورزش و فعالیت بسوزانید.

رعایت نکات زیر کمک زیادی به شما می کند:

۱) یک هدف و برنامه بلندمدت و منطقی برای کاهش وزن خود انتخاب کنید، مثلاً تصمیم بگیرید هفته ای نیم کیلو از وزن خود بکاهید البته با به اندازه خوردن و ورزش کردن.

۲) بکوشید میزان هر وعده غذایتان را کمتر و از نشاسته و چربی کمتری استفاده کنید.

۳) به هیچ وجه غذا را به طور کامل از رژیم خود حذف نکنید.

۴) از مواد غذایی کم کالری و البته مغذی مانند انواع سبزیهای خام و میوه ها استفاده کنید.

۵) غذاهای سرشار از فیبر مانند نانهای سبوس دار، غلات، حبوبات را حتماً در برنامه غذایی خود قرار دهید، زیرا این مواد خود باعث سوزاندن کالری بدن می شوند.

۶) بکوشید تمام مواد غذایی را که در روز مصرف می کنید یادداشت کنید. این کار به شما کمک می کند عادتهای غذایی خود را بشناسید. لطفا صادقانه برخورد کنید زیرا در غیر این صورت یک برنامه غذایی قلابی هیچ کمکی به شما نخواهد کرد.

۷) در رژیم غذایی خود همه انواع مواد مغذی و سالم را بگنجانید تا به سلامت خود لطمه ای وارد نکنید.

کاهش وزن سریع با رژیم های لاغری نامتعادل

از جمله برنامه های غذایی به کار برده شده جهت کاهش سریع وزن، روش دکتراتکینز(Atkinse) می باشد که به علت عدم احساس گرسنگی و کاهش سریع وزن بدن، بسیار مورد توجه و استقبال افراد عجول و کم حوصله بوده و بدون توجه به پیامدهای زیان بار آن به طور گسترده ای مورد استفاده قرار داده شده و می شود. در این برنامه ی غذایی با حذف کامل یا کاهش شدید مواد حاوی قندهای ساده و مرکب و گنجاندن فراوان پروتئین ها و چربی ها، از یک طرف به علت امکان خوردن غذا به مقدار دلخواه و از طرف دیگر به علت عدم احساس گرسنگی ناشی از تجمع مواد کتونی یا ستونی رضایت افراد رژیم گیرنده جلب می شود.

تأثیر ترکیبات کتونی بر ایجاد بی اشتهایی و بی میلی، در روند ادامه ی رژیم پر پروتئین و چربی به قدری چشمگیر می باشد که پس از مدتی رژیم گیرندگان خودبخود مقدار غذای خود را تا حد ایجاد سیر منفی انرژی دریافتی کاهش می دهند. انجام این رژیم لاغری در پنج مرحله پی در پی به صورت زیر توصیه شده است:

مرحله اول رژیم دکتر اتکینز

مرحله ی اول عبارت است از: حذف کامل مواد قندی ساده و مرکب (کربوهیدراتها) به هر شکل و صورتی از برنامه ی غذایی روزانه ـ مصرف بدون محدودیت تخم مرغ و انواع گوشت های قرمز و سفید ـ بهره گیری از خامه، کره، روغن نباتی یا حیوانی و مایونز تا حد ظرفیت و اشتهای رژیم گیرندگان. در این مرحله از رژیم، فقط به مقدار بسیار محدودی از سالادی که حاوی کاهو، خیار، کرفس، تربچه و پیاز با سس (حاوی مقدار زیادی روغن) باشد، استفاده می شود.

مرحله دوم

در مرحله ی دوم نیز مثل مرحله اول، مصرف بدون محدودیت گوشت ها و روغن ها و همچنین تخم مرغ مجاز بوده و فقط بین ۸ ـ ۵ گرم کربوهیدرات یا قند و چند پره ی گردو و مقدار بسیار محدود و ناچیزی گوجه فرنگی میل می شود.

مرحله سوم

در این زمان علاوه بر مواد غذایی مراحل قبلی، مقدار یک دوم تا دو سوم لیوان سبزیجاتی مانند کدوی سبز، انواع کلم های مختلف، لوبیای سبز، فلفل دلمه ای، بادمجان، اسفناج و گوجه فرنگی به صورت مخلوط یا جداگانه اضافه می شود و از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات مثل نان، سیب زمینی، ماکارونی و برنج به قدری اجازه داده می شود که جمع کل کربوهیدرات دریافتی از ۱۶-۱۰ گرم تجاوز نکند (یک کف دست نان به طور تقریبی ۱۵ گرم کربو هیدرات دارد).

مرحله چهارم

در این مرحله مقدار کربوهیدرات یا قندهای ساده و مرکب را تا حد ۳۰-۲۰ گرم در روز افزایش داده و از این جهت علاوه بر مواد گوشتی و پروتئینی و چربی ها رژیم

گیرندگان می توانند دو روز در هفته مقدار محدودی انواع توت، طالبی و گریپ فروت مصرف کنند.

مرحله پنجم

در مرحله ی آخر، ضمن ادامه ی تأکید بر مصرف بدون محدودیت مواد چربی و پروتئینی مانند انواع گوشت ها، تخم مرغ، کره، خامه و سس مایونز، کربوهیدرات دریافتی را تا حد ۲۵ تا ۳۰ گرم افزایش می دهند. بدین ترتیب امکان مصرف یک برش نان یا چند قاشق برنج در طول روز فراهم می شود.

اگرچه با اجرای دقیق و کامل این رژیم لاغری، امکان کاهش وزنی به مقدار ۱۰ـ۸ کیلوگرم در کوتاه مدت میسر می شود، ولی به علت خطرات فراوان وعوارض جبران ناپذیر ناشی از چنین برنامه ی تغذیه ای نامتعادلی، سلامتی رژیم گیرندگان مورد تهدید قرار می گیرد. هر چند به علت وضعیت خاص برنامه های روزانه در این رژیم و استفاده ی بدون محدودیت از غذاهای خوش مزه و پرچرب و عدم احساس گرسنگی، رضایت رژیم گیرندگان جلب می شود و بسیار راضی می شوند، ولی امروزه چنین برنامه ای منسوخ و ممنوع شده است؛ زیرا عوارض زیادی برای سلامتی جسم و جان افراد ایجاد می کند.

مکانیسم اثر و خطرات و صدمات احتمالی رژیم دکتر اتکینز

به علت دریافت ناکافی مواد کربوهیدراتی و سوخت ناقص چربی های فراوان مصرفی، مواد کتونی دربدن انباشته می شوند که از یک طرف به علت تاثیر بر مرکز اشتها، باعث کاهش اشتها و عدم رغبت به غذاخوردن در رژیم گیرندگان می شود و از طرف دیگر کلیه ها را تحت تاثیر قرار داده و دفع اسید اوریک حاصل از تجزیه ی مواد پروتئینی حاوی پورین را مهار می کند.

بدین ترتیب حجم اسید اوریک در خون و مایعات بدن افزایش یافته و در افراد مستعد برای ابتلا به بیماری نقرس، باعث ایجاد این بیماری یا حمله شدید آن می شود. مصرف بدون محدودیت انواع روغن ها و چربی های حاوی اسیدهای چرب اشباع شده، سطح تری گلیسریدها و کلسترول به ویژه کلسترول بد یا **LDL** را افزایش داده و سطح کلسترول خوب، یعنی **HDL** را کاهش می دهد که خود زمینه ساز و ایجاد کننده ی گرفتگی عروق

خونی، فشارخون، بیماری های قلبی، کلیوی و سکته های مغزی می باشد.

عوارض دیگری که می توانند در اثر پیروی ازاین روش کاهش وزن یا رژیم های مشابه ایجاد شوند، عبارتند از: یبوست شدید، هموروئید، بدبویی نفس، ریزش مو، آزردگی کبد، عصبانیت شدید و عدم تحمل دیگران و دهها عارضه و صدمات دیگر.

در ضمن افرادی که به موازات اجرای چنین برنامه ی نامتعادل و نامناسبی، مکمل های ویتامینی و املاح دریافت نمی کنند، به گرسنگی های پنهان سلولی و تبعات ناشی از تخلیه ی کامل ذخیره بدن از این مواد حیاتی و بیماری های ناشی از آن دچار خواهند شد.

نکاتی برای کاهش وزن و دستیابی به رفتار غذایی صحیح

۱) بشقاب کوچک، مقدار غذا را کم می کند.

۲) چشم در فرایند غذا خوردن نقش مهمی دارد. به همین دلیل همیشه سفره را خوب تزئین کنید.

۳) آهسته غذا بخورید و از بلعیدن غذا خود داری کنید. زیرا معده مدت زمان کمی لازم دارد تا سیر شدن را به مغز اعلام کند.

۴) مصرف گوشت را کم و از سبزی و میوه بیشتر استفاده کنید.

۵) انرژی حاصل از چربی را در رژیم خود به ۲۵٪ برسانید.

۶) به چربی و روغن موجود در سوسیس، کیک و پنیر توجه کنید.

۷) گوشت و فرآورده های پروتئینی کم چرب مصرف کنید. از روغن های گیاهی با اسیدهای چرب اشباع نشده مانند روغن آفتابگردان روغن زیتون استفاده کنید.

۸) میوه خام فراوان و کنسرو نشده استفاده کنید.

۹) روزانه ۲ تا ۳ لیتر آب معدنی، چای تلخ و آبمیوه رقیق شده و افشره بدون شکر بنوشید.

۱۰) وعده های غذایی را به ۵ نوبت کوچکتر تقسیم کنید.

۱۱) خود را یک تا دو بار در هفته صبح زود وزن کنید.

۱۲) فرآورده های نان سبوس دار به مدت طولانی از گرسنگی جلوگیری می کند و برای فعالیت دستگاه گوارش، مفید است.

۱۳) از مصرف شیرینی به طور کل صرفنظر نکنید. اگر گرسنه شدید، کمی آب معدنی، چایی یا کمی پنیر کم چرب و سبزی میل کنید .

۱۴) اگر تحرک زیاد (پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری) داشته باشید، انرژی غذایی می سوزد. در غیر این صورت به صورت چربی ذخیره می شود.

روش های ساده برای کاهش وزن

کاهش وزن نیاز به تغییر در نحوه غذاخوردن، میزان ورزش و نحوه تفکر در مورد غذا دارد.

اگر روند کاهش وزن را به اهداف و قدمهای کوچکتری تجزیه کنید به موفقیت بیشتری می رسید.

کارشناسان معتقدند که انجام تغییرات کم و کوچک در یک زمان یک استراتژی بزرگ و مهم بوده و این روند خسته کننده نبوده و باعث کاهش وزن آهسته تر و مداومتری می شود.

به یاد داشته باشید که در مسابقه کاهش وزن کسی برنده می شود که آهسته و مداوم حرکت کند. این نوع حرکت به شما کمک می کند که به هدف خود رسیده و آن را حفظ کنید.

زمانی که می خواهید برنامه کاهش وزن را شروع کنید در ابتدا کار سختی به نظر می رسد درحالیکه اقدامات کوچک تبدیل به عادت شده و نهایتاً طی تمام مسیر خسته کننده و نا امید کننده نخواهد بود.

نکات مهم در مورد تغییرات کوچک تغذیه ای :

۱) تا می توانید آب زیاد مصرف کنید. (پوست شما نیز ظاهر خوبی پیدا می کند)

۲) در رستوران نصف غذا سفارش دهید یا یک غذا را برای ۲ نفر سفارش دهید.

۳) تا حد امکان از غذاهای سرخ کردنی استفاده نکنید.

۴) برای صرف چای و قهوه از شکر استفاده نکنید ، یا شکر کمی مصرف کنید.

۵) همراه با ساندویچ بجای چیپس از سبزیجات استفاده کنید.

۶) سعی کنید انرژی و کالری مورد نیاز را از نوشیدنی ها تأمین نکنید چون استفاده از غذا باعث احساس پری نیز می شود.

۷) بجای اینکه سس را روی سالاد بریزید چنگال خود را در سس فرو کنید به مرور متوجه می شوید که با میزان کمتری از سس نیز می توانید از سالاد لذت ببرید.

۸) به جای غذاهای پر انرژی مورد علاقه خود از غذاهای با انرژی کمتر استفاده کنید.

۹) اگر غذایی را دوست ندارید آن را نخورید.

۱۰) همیشه غذا را در بشقاب بریزید تا متوجه باشید که چه مقدار غذا می خورید.

۱۱) صبحانه را ولو اندک بخورید.

۱۲) برچسب غذاها را بخوانید و میزان کالری مواد غذائی را کنترل کنید.

۱۳) همیشه به غذاهایتان سبزی اضافه کنید.

۱۴) به مهمانان غذا بدهید تا به منزل خود ببرند.

نکات مهم در مورد انجام فعالیتهای ورزشی :

۱) حتی المقدور به جای آسانسور یا پله برقی از پله معمولی استفاده کنید.

۲) ورزش را یک اولویت قرار دهید نه یک گرفتاری و سختی

۳) دورتر از مقصد خود ماشین را پارک کنید تا مجبور شوید مقداری پیاده روی کنید.

۴) به کارهای روزانه خسته کننده منزل مثل برف پارو کردن، نظافت منزل، خرید منزل به شکل یک موقعیت برای افزایش فعالیت نگاه کنید.

۵) زمانیکه محتویات چرخ حمل مواد خریداری شده را به ماشین منتقل کردید چرخ را به فروشگاه برگردانید.

۶) اگر از وسایل نقلیه عمومی استفاده می کنید یک ایستگاه زودتر پیاده شوید.

۷) با یک دوست ورزش کنید.

خوردن صبحانه کامل باعث کاهش وزن می شود

به نظر می رسد برای داشتن وزن مطلوب و بدن سالم حق با مادران است که همیشه خوردن صبحانه را یادآور می شوند و آن را مهم ترین نوبت غذایی در طول روز می نامند.

به گفته محققین که در نشریه موسسه رژیم آمریکا در سپتامبر ۲۰۰۵ چاپ شده، صبحانه ای که شامل یک پیاله غله و گیاه گندمی باشد به دختران کمک می کند تا لاغر شوند و بدنشان سالم تر و تندستر از دخترانی باشد که غذاهای دیگری در صبحانه مصرف می کنند یا اصلا صبحانه نمی خورند.

به عنوان بخشی از تحقیقات، محققین روی ۲۳۰۰ دختر بین ۹ـ۱۰ سال تحقیق کرده اند و برنامه صبحانه آنها را یکروز در میان ۳ روز در هفته تا ۱۹ سالگی مورد بررسی قرار دادند. آنهایی که حداقل ۳ روز در هفته صبحها از غلات و گیاهان گندمی استفاده می کردند **(BMI)** آن ها با توجه به وزن و قدشان زیر ۲۵ بود. درحالیکه دخترانی که گیاهان گندمی یا غلات استفاده نمی کردند میانگین **(BMI)** آنها ۲۷ بود که طبق نظر کارشناسان این افراد دارای اضافه وزن می باشند.

میزان اضافه وزن برای افرادی که صبحانه مصرف نمی کنند خیلی بالاتر است. به نقل از دکتر بوروس بارتن رئیس موسسه تحقیقات پزشکی مریلند در بالتیمور، وقتی صبحانه مصرف می کنید موقع ناهار احساس گرسنگی شدیدی نمی کنید.

اما قبل از اینکه جعبه تکه های گندم را باز کنید مهم است بدانید که مصرف گیاهان گندمی و غلات به تنهایی باعث کم کردن وزن نمی شود، بلکه نشان، علامت برای شخصی است که بخواهد به طورکلی زندگی سالمی داشته باشد. اشخاصی که برای صبحانه گیاه گندمی و غلات مصرف می کنند چربی و کلسترول کمتری مصرف می کنند.

دکتر بارتن می گوید: دخترانی که گیاهان گندمی و غلات مصرف نمی کنند، صبح سراغ یخچال رفته و برای صبحانه هات داگ و شیرکاکائو می خورند.

نخوردن صبحانه باعث می شود در وعده های غذایی دیگر، گرسنگی مضاعف شود؛ به گفته محققینن جوانه گندم و غلات دارای چربی پایین و الیاف و فیبر بالایی هستند، پیاله ایی غله و گیاهان گندمی بیش از سایر موادی که برای صبحانه مصرف می شود برای داشتن وزن متناسب و بدن سالم مؤثر است.

صبحانه ایی که پیاله ای گندم. غلات نداشته باشد دارای ۶۰ درصد چربی بیشتری است.

گیاهان گندمی و غلات کالری بالایی ندارند ولی خیلی آرام توسط بدن جذب می شوند و زمان بیشتری نسبت به یک نان شیرینی حلقوی فرد را سیر نگه می دارد.

همچنین بارتون متذکر شده است، شیری که همراه گندم و غله مصرف می شود اثر خوب و موثری دارد. زیرا کلسیم موجود در شیر به تنظیم چربی خون بدن بسیار کمک می کند.

بنابراین شروع روز با مصرف غلات و گیاهان گندمی کمک بسیار بزرگی در حفظ وزن پایین خواهد بود. از مصرف دونات ، پیتزای سرد برای صبحانه جدا خودداری کنید.

رژیم سبزیجات باعث کاهش وزن می شود

مطالعات و بررسی هایی که طی ۵ سال گذشته انجام شده نشان می دهد افرادی که از رژیم غذایی بدون گوشت استفاده می کنند، طی زمان به وزن شان کمتر اضافه می شود.

دانشمندان اعلام کرده اند اگر می خواهید وزنتان را کم کنید از رژیم های غذایی بدون گوشت استفاده کنید. محققینی که رژیم غذایی ۲۲۰۰۰ نفر که شامل گیاهخواران و گوشت خواران بود را در طی ۵ سال مورد بررسی قرار دادند و دریافتند همه افراد، مقداری به وزنشان اضافه می شود ولی افراد گوشت خواری که رژیم شان را تغییر داده بودند و به غذاهای غیر گوشتی یعنی گیاهان روی آورده بودند ، وزن کمتری اضافه کرده بودند.

پروفسور تیم کی معتقد است که: برخلاف مشاهدات اخیر که افراد با رژیم غذایی دارای کربوهیدرات کم و پروتیین زیاد، وزنشان کم می شود ما دریافتیم که افرادی که رژیم شان حاوی پروتیین کم و میزان کربوهیدرات زیاد باشد، وزنشان کمتر افزایش می یابد.

تحقیق برای مقایسه افزایش وزن بین افراد گوشت خوار، ماهی خوار و گیاهخواران انجام شد و در مجله بین المللی چاقی، چاپ شده است.

بررسی ها نشان می داد افراد بطور میانگین در طی ۵ سال ۴/۴ **lb** به وزنشان اضافه می شود البته با ذکر این مطلب که افراد شرکت کننده اضافه وزن نداشتند.

پروفسور کی عضو موسسه تحقیقات سرطانی در انگلیس و عضو هیات علمی دانشگاه آکسفورد که سرپرستی تحقیقات و مطالعات را برعهده داشت می گوید: افزایش وزن در بین گیاهخواران کمتر از گوشت خواران و گروههای دیگر بود. کمترین دریافت وزن در کسانی بود که رژیم شان را تغییر داده و گوشت و محصولات و فرآورده های حیوانی را کمتر مصرف کرده بودند.

کی و همکارانش می گویند: ورزش عامل مهم دیگری است که وزن را کنترل می کند.

افرادی که در طی ۵ سال فعالیتهای فیزیکی زیادی دارند نسبت به افرادی که کمتر ورزش می کنند، کمتر به وزنشان اضافه خواهد شد. یافته ها و تحقیقات از **EPIC** که مربوط به تحقیقات ارتباط بین تغذیه و سرطان می باشد، رژیم غذایی ۵۰۰۰۰۰ نفر را در ۱۰ کشور مختلف مورد بررسی و مقایسه قرار داد و ارتباط بین سرطان و تغذیه را روشن کرد.

مطالعات همچنین مشخص کرد که افراد دیابتی ۳ برابر بیشتر از افراد معمولی به سرطان راست روده دچار می شوند که این نوع سرطان سالانه ۴۹۰۰۰۰ فرد مبتلا را در کل جهان می کشد.

همچنین مشخص شد رژیم غذایی و تنباکو و الکل، عوامل عمده بروز تقریباً سه سرطان مهم در کشورهای پیشرفته هستند.

کربوهیدرات‌ها و رابطه آنها با افزایش وزن

مردم برای اینکه دورکمرشان ۲سانت کمتر شود، حاضرند هر بلایی سر خودشان بیاورند. یک روز تصمیم می‌گیرند چربی را به‌طور کلی حذف کنند، روز دیگر بی‌خیال نان و برنج می‌شوند و روز سوم آن‌قدر پیاده‌روی می‌کنند که از حال می‌روند! اما نکته بد ماجرا این است که خیلی وقت‌ها این عذاب‌هایی که به خودشان می‌دهند، نه تنها برای سلامتی آنها ضرر دارد، بلکه هیچ کمکی هم در مورد کم شدن اندازه دور کمر آنها نمی‌کند.

حتی هندوانه هم چاق می‌کند

یک گروه از مواد غذایی که خیلی وقت‌ها، خانم‌ها برای کاهش وزن، عدم مصرف آن را به یکدیگر توصیه می‌کنند، نان و برنج است. نان وبرنج در گروه کربوهیدرات‌ها قرار می‌گیرند که در کنار پروتئین‌ها و چربی‌ها، ۳ گروه مواد غذایی را تشکیل می‌دهند. کربوهیدرات‌ها که در اصطلاح عامیانه به قندها معروفند جزء اصلی مواد غذایی نظیر نان، برنج، سیب‌زمینی، شیرینی‌جات هستند، اما اینکه به بهانه چاقی مصرف کربوهیدرات‌ها به‌طور کلی کنار گذاشته شود، کار عاقلانه‌ای به نظر نمی‌رسد. این قسمت چند پرسش و پاسخ مهم درباره کربوهیدرات ها و ارتباط آنها با چاقی است. خیلی‌ها تصور می‌کنند که برای کاهش وزن باید از خوردن کربوهیدرات‌ها خودداری کنند. آیا این تفکر صحیح است؟ اگر منظور شما از کربوهیدرات‌ها انواع شیرینی‌جات و شکلات باشد، این موضوع کاملا صحیح است. از آنجایی که برای کاهش وزن باید از میزان کالری دریافتی کم کرد، کاهش مصرف شیرینی‌جات کمک فراوانی می‌کند. اما کربوهیدرات‌ها علاوه بر شیرینی‌جات و قندها در غلات، میوه ها و سبزیجات نیز وجود دارند .در ضمن، انواع چیپس‌های سیب‌زمینی، انواع کیک‌ها و پیراشکی‌ها نیز جز کربوهیدرات‌های با دانسیته بالای کالری محسوب می‌شوند. توجه داشته باشید که کاهش فقط ۲۰۰ کالری از انرژی که شما روزانه آن را دریافت می‌کردید، می‌تواند کمک موثری به کاهش وزن شما کند.

این ۲۰۰ کالری می‌تواند معادل یک کاسه کوچک پر از بستنی و یا دو عدد شیرینی کوچک باشد. برای کاهش وزن باید مصرف چربی‌ها را کم کرد، اما حالا می‌شنویم که آنها مواد غذایی خوبی هستند و باید کربوهیدرات‌ها را محدود کرد. بالاخره، کدام؟ این تفکر از دهه ۸۰ تا دهه ۹۰ در میان متخصصین تغذیه رواج داشت و توصیه غلطی به حساب نمی‌آمد. به علاوه، بسیاری از متخصصین دریافتند که، کاهش ۱۰ درصد و حتی کمتر در میزان چربی دریافتی روزانه موجب ایمنی افراد در برابر بیماری‌های قلبی می‌شود ولی در میان افرادی که مستعد بیماری‌های قلبی نبودند، کاهش مصرف چربی‌ها چندان لزومی نداشت. به همین دلیل، پس از مدتی متخصصین تغذیه عدم مصرف چربی‌های اشباع را نادرست اعلام کردند و مصرف متعادل چربی‌هایی نظیر روغن زیتون، انواع مغزها و آووکادو را به عنوان یک چربی خوب برای همه توصیه کردند. این موضوع در مورد چگونگی مصرف کربوهیدرات‌ها نیز کاملا صدق می‌کند، به این ترتیب که شما برای کاهش وزن لازم نیست از خوردن تمام انواع کربوهیدرات‌ها دوری کنید بلکه می‌توانید در میان آنها از کربوهیدرات‌های خوبی نظیر انواع میوه‌ها و غلات کامل بهره‌مند شوید. به طور کلی باید حد تعادل را در مصرف کربوهیدرات‌ها و انواع چربی ها رعایت کرد. کربوهیدرات‌های بد کدامند؟ کربوهیدرات خوب چیست؟ کربوهیدرات‌هایی که در عین داشتن مواد مغذی و فیبر فراوان، قند خون را کمتر بالا می برند، نظیر انواع غلات کامل، دانه‌ها و سبزیجات، به کربوهیدرات‌های خوب معروفند و آنهایی که در هر واحدشان کمتر از ۴ گرم فیبر وجود دارد، نظیر انواع غلات نشاسته‌ای و نوشیدنی‌هایی که با طعم میوه تهیه می‌شوند و به‌طور کلی، موادی که از مواد مغذی فقیر هستند و شکر فراوانی دارند، به عنوان کربوهیدرات‌های بد شناخته می‌شوند. به طور کلی، مواد غذایی که جزء دسته کربوهیدرات‌های بد هستند، قند خون را بالا می‌برند و موجب ترشح هرچه بیشتر انسولین می‌شوند. مدت کوتاهی پس از ترشح انسولین، قند خون به شدت افت کرده و در نتیجه اشتها تحریک و افزایش می‌یابد وبه دنبال آن تمایل مجدد افراد به خوردن این مواد غذایی برانگیخته می‌شود. این

کربوهیدرات‌ها در اصطلاح علم تغذیه "اندکس گلایسمیک" بالایی داشته و افرادی که از رژیم‌های لاغری پیروی می‌کنند باید آنها را محدود کنند. البته فقط غلات و شیرینی‌جات نیستند که اندکس گلایسمیک بالایی دارند بلکه، سبزیجاتی نظیر هویج و میوه‌هایی نظیر هندوانه و انبه و حتی کیوی نیز با وجود آنکه کالری کمی دارند می‌توانند در کاهش وزن اختلال ایجاد کرده و باعث کندی آن شوند. اگر مصرف تمام مواد غذایی را که جزء دسته کربوهیدرات‌ها هستند قطع کنیم، خطر دارد؟ بی‌تردید عدم مصرف این گروه غذایی زیان‌های جبران‌ناپذیری را به دنبال دارد. اگر شما مصرف کربوهیدرات‌ها را به میزان قابل‌توجهی کاهش دهید و مثلاً در روز فقط ۲۰ تا ۳۰ گرم یعنی معادل یک سیب را به عنوان مواد غذایی کربوهیدرات دار میل کنید، نه تنها فیبر بسیار کمی را دریافت خواهید کرد، بلکه فقدان انرژی و کمبود انواع ویتامین ها و مواد معدنی نظیر فولات در شما هزاران اختلال را ایجاد خواهندکرد. به علاوه عدم دریافت این گروه غذایی، باعث کمبود بسیاری از مواد موثر که به فیتوکمیکال‌ها معروف هستند می‌شود و به دنبال آن سروکله.انواع بیماری‌ها نظیر انواع سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی و عروقی پیدا می‌شود. به‌طور کلی روزانه باید تقریباً ۶ واحد میوه و سبزیجات و ۶ واحد غلات و دانه‌های کامل و سبوس نگرفته از طریق رژیم غذایی دریافت شود تا هیچ‌گونه کمبودی که از طریق عدم مصرف کربوهیدرات‌ها ایجاد می‌شود، به وجود نیاید.همه کربوهیدرات‌ها را نمی‌شود از رژیم غذایی حذف کرد. اما آیا فقط با حذف نان می‌توان شاهد کاهش وزن محسوسی بود؟ این نکته همیشه به خاطرتان باشد که فقط در صورت کاهش انرژی دریافتی و یا افزایش مصرف انرژی است که وزن کاهش می‌یابد و این موضوع که شما چه غذایی را بیشتر بخورید و چه غذایی را کمتر بخورید اصلا ملاک نیست. درضمن یک رژیم غذایی استاندارد باید دارای همه گروه‌های غذایی باشد، اما اعتدال باید رعایت شود تا هم کالری دریافتی کمتر شود و هم مواد مغذی مورد نیاز روزانه بدن به آن برسد. امکان دارد که شما به جای خوردن یک تکه نان سبوس‌دار از یک شیرینی کوچک به همراه کمی مربا در صبحانه‌تان استفاده کنید، در

حالی که میزان کالری این صبحانه، خیلی بیشتر از آن است. بنابراین همواره به میزان کل کالری دریافتیتان توجه کنید نه ماده غذایی خاصی که سعی در حذف آن دارید. البته توصیه می‌کنیم همواره مواد غذایی را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید که علاوه بر کالری دارای مواد مغذی فراوانی باشد. آیا به‌طور کلی کاهش مصرف کربوهیدرات‌ها برای سلامتی مفید است؟ البته که نه! از آنجایی که کربوهیدرات‌های خوب شامل انواع میوه‌ها و سبزیجات می‌شوند، علاوه بر تأمین انرژی و حفظ عملکرد مغز مانع بروز بیماری‌های مزمن نیز می‌شوند. پس به جای آنکه همواره به دنبال حذف مواد غذایی باشید باید بدانید که رژیم غذایی روزانه شما باید از چه مواد غذایی تشکیل شود. اگر شما همه مواد غذایی مورد نیازتان را دریافت می‌کنید و در عین حال دچار اضافه وزن نیز نیستید، نباید با حذف مواد غذایی که مورد علاقه شما هستند به خودتان زجر دهید. وی در ادامه می‌افزاید: من اغلب به مراجعه‌کنندگان خود توصیه می‌کنم تا از مواد غذایی که تصفیه شده و فرایند شده هستند کمتر استفاده کنند زیرا این مواد غذایی علاوه بر چربی‌های اشباع و ترانس، دارای مقادیر بالایی شکر نیز هستند. مانند سیب‌زمینی سرخ کرده، که اثرات منفی بر میزان کلسترول بدن دارد، در عین حال از نظر مواد مغذی بسیار فقیر است. به‌طور کلی کربوهیدرات‌های بد فشار زیادی را بر پانکراس و ارگان‌هایی که در تولید انسولین دخالت دارند و موجب کاهش قند خون می‌شوند، ایجاد می‌کند و در طولانی مدت خطرات فراوانی را برای این ارگان‌ها ایجاد می‌کند. به تازگی محصولاتی با برچسب کم کربوهیدرات در فروشگاه‌های مواد غذایی دیده می‌شود. چطور نانی که تا چند وقت پیش سرشار از کربوهیدرات بود، حالا به صورت کم کربوهیدرات تولید می شود؟ در نان‌های کم کربوهیدرات، آرد سویا و جو سبوس‌دار به جای آرد گندم سنتی به کار می رود. این ترکیبات یا به‌طور کلی کربوهیدرات ندارند و یا آنکه این کربوهیدرات‌ها در بدن جذب نمی‌شوند و در نتیجه بر قند خون تأثیری نخواهند داشت. گاهی در محصولات دیگر از شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده می‌شود که در وزن معادل شکر، کالری بسیار ناچیزی را فراهم می‌آورند و در نتیجه قند خون و متعاقب آن اشتها را افزایش

نمی‌دهند. البته باید توجه داشته باشید که محصولاتی که برچسب کم‌کربوهیدرات دارند، لزوماً کم کالری نیستند زیرا امکان دارد در عوض کربوهیدرات کم شده، چربی بیشتری داشته باشد. پس همواره در هنگام خرید محصولاتی که کم کربوهیدرات هستند به کل انرژی که از مصرف محصول بدست می‌آید توجه داشته باشید. بالاخره چه باید کرد؟ متخصصان تغذیه جیبرین در این‌باره توصیه‌ای دارند: برای نهار و شام، ظرف خود را با یک خط فرضی به دو قسمت تقسیم کنید وآن قسمت‌ها را نیز نصف کنید. در یک نیمه از بشقاب، و در نصفه بالایی سبزیجات (خام و یا پخته) و در نصفه پائینی تکه‌ای گوشت ماهی و یا هر نوع گوشت دیگری را قرار دهید. در نیمه دیگر، به اندازه ۱ تا ۲ توپ تنیس (البته بسته به میزان فعالیت بدنی) برنج و یک تکه نان سبوس دار و سیب‌زمینی و یا دانه‌های غلات کامل قرار دهید و آن را هر روز میل کنید. البته به هنگام صبحانه باید به جای سبزیجات از میوه و به جای گوشت‌ها از شیر بدون چربی و یا ماست استفاده کنید و در طرف دیگر از نان و غلات کامل استفاده کنید. در ضمن، هر روز دو باراز میان وعده‌هایی که در هر یک، ۱۵۰ کالری انرژی وجود دارد، استفاده کنید. بهتر است این میان وعده‌ها از میوه‌های تازه، غلات سبوس نگرفته و لبنیات کم‌چرب تشکیل شده باشند. در صورتی که این توصیه را به‌طور کامل رعایت کنید سه قانون اصلی علم تغذیه در هنگام غذا خوردن یعنی تنوع، تعادل و تناسب رعایت خواهند شد و در عین حال که همه مواد مغذی و فیبر مورد نیاز به بدنتان می‌رسد، کالری دریافتی نیز در حد تعادل نگه داشته می‌شود و میزان مصرف قند و چربی محدود می‌شود ودر نهایت وزن شما در حد ایده‌آل باقی می‌ماند.

مواد غذایی آماده و رابطه آنها با چاقی و بیماریهای مزمن

سازمان بهداشت جهانی طی گزارشی اعلام کرده است که مصرف مواد غذایی آماده شده عامل اصلی افزایش شدید میزان چاقی و بیماریهای مزمن در جهان است و از مردم جهان خواسته است به شدت از مصرف این گونه مواد غذایی که حاوی مقدار زیادی

چربی اشباع شده ، قند و نمک هستند بکاهند. بنابراین گزارش، افزایش مصرف میوه و سبزی و تحرک جسمی بیشتر، بهترین راه در امان ماندن از این بیماریهای مزمن است. دانشمندان رهنمودهای تازه ای نیز برای تغذیه سالمتر پیشنهاد کرده اند که قرار است سازمان بهداشت جهانی این رهنمودها را به عنوان بخشی از استراتژی جهانی خود در کاهش بیماریهای قلبی، سرطان، دیابت، چاقی مفرط، پوکی استخوان و بیماریهای دندان به کار گیرد. این گروه از دانشمندان مردم جهان را ترغیب می کنند که به رژیم غذایی متعادل و سالم روی آورند و از مصرف نمک، قند و چربی اشباع شده بکاهند. چربی اشباع شده عمدتاً به روغنهایی گفته می شود که منشاء حیوانی دارند و زیاده روی در مصرف آنها باعث افزایش کلسترول خون می شوند. دانشمندان همچنین هشدار می دهند که بیماریهای مزمن تنها ناشی از پرخوری نیست، بلکه می تواند ناشی از زیاده روی در مصرف غذاهای ناسالم باشد. براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، این معضلات به ویژه میان مردمی که در شهرها زندگی می کنند شدیدتر است، شهرنشینان بیش از سایر مردم غذاهای "پر انرژی" مصرف می کنند و تحرک جسمانی کمتری دارند. سازمان بهداشت جهانی ویژگیهای تغذیه سالم و ترکیب مواد غذایی موردنیاز بدن را چنین طبقه بندی می نماید: کربوهیدراتها (عمدتاً نشاسته و قند طبیعی) باید ۵۵ تا ۵۷ درصد رژیم غذایی را تشکیل دهد. قند تغلیظ شده (مانند شیرینی ها) باید کمتر از ده درصد را تشکیل دهد. رژیم غذایی روزانه باید شامل ده تا پانزده درصد مواد پروتئینی باشد. چربی باید به پانزده تا سی درصد محدود بماند و سهم چربی اشباع شده نباید از ده درصد کل رژیم غذایی فراتر رود. نمک باید به کمتر از پنج گرم در روز محدود گردد. میزان مصرف سبزی و میوه ها باید روزانه حدود چهار صد گرم باشد. دانشمندان همچنین نتیجه گیری کرده اند که افزایش فعالیت جسمانی برای سلامتی لازم است. این گزارش اشاره می کند که مردم باید روزانه حداقل یک ساعت فعالیت جسمانی داشته باشند. به گزارش سازمان بهداشت جهانی، هم اکنون بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان اضافه وزن دارند که از آن میان سیصدمیلیون نفر بنابر معیارهای پزشکی به چاقی مفرط دچاراند. کارشناسان برنامه غذایی بر این باورند سریعترین راه کاهش میزان سکته قلبی به نصف رسانیدن مقدار نمکی

است که به مواد غذایی فرآوری شده افزوده می شود. برای این منظور لازم است مهارتهای اولیه پخت و پز به عموم مردم آموزش داده شود تا بتوانند میوه های تازه و سبزی ها را به خوراکیهای دلخواه خود تبدیل کنند.

چاقی تنه ای باعث افزایش فشارخون می شود :

چربی اضافی اطراف تنه با افزایش احتمال بیماری قلبی در بالغین مرتبط است و حال نشان داده شده با افزایش فشار خون در پسران نیز ارتباط دارد.

محققین دریافتند بین ۹۲۰ کودک و نوجوان سالم مورد مطالعه، فشارخون به موازات چاقی تنه ای در پسران تمام نژادها و سنین افزایش می یابد. این ارتباط در دختران مشاهده نشد.

تحقیقات قبلی نشان داده بود که توزیع چربی در بدن در سلامت قلبی عروقی هم پسران و هم دختران مؤثر است. این اولین مطالعه ای است که تفاوت جنسی را در رابطه توزیع چربی و فشارخون مؤثر می داند. دلایل این تفاوت نامشخص است.

در کودکان، مهم است بدانیم چه عواملی باعث افزایش فشار خون خواهند شد چون فشار خون از دوران کودکی به بزرگسالی امتداد می یابد . فشار خون بالا عامل خطر عمده ای برای بیماران قلبی، سکته مغزی و بیماری کلیوی محسوب می شود.

بعلاوه، کودکانی که دچار افزایش فشار خون هستند به احتمال بیشتری دارای ضخیم شدگی بطن چپ قلبی هستند که باعث بزرگی قسمت اصلی قلب برای پمپاژ خون می شود و خطر حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد.

هیچ یک از پسرانی که مورد مطالعه قرار گرفته بودند فشار خون بالا نداشتند، که البته نسبتاً در کودکان ناشایع است. اگر چه پسرانی که چاقی تنه ای بیشتری داشتند، دارای فشار خون محدوده بالای طبیعی بودند. این یافته ها، بر ضرورت کنترل سالانه تغییرات فشار خون در کودکانی که دارای اضافه وزن هستند دلالت می کنند. در این مطالعه، محققین چربی بدن کودکان را با اندازه گیری ضخامت پوست و روشهای ویژه تابش اشعه **X** تراکم بافتی را مشخص می کنند بدست آوردند.

آنها به این نتیجه رسیدند که میزان چاقی تنه ای با اندازه فشار خون پسران ارتباط دارد و این مستقل از میزان چربی سایر نقاط بدن است.

ارتباط مرگبار بین چاقی و سرطان

بر طبق مطالعه ای که ارتباط چاقی وسرطان را بیشتر از قبل نشان داده است چنین نتیجه گیری شده است که کاهش وزن می تواند مانع از بروز یک ششم سرطانهای منجر به مرگ در آمریکا (بیش از ۹۰/۰۰۰ نفر در سال) شود.

محققین بمدت ۱۶ سال، ۹۰۰/۰۰۰ نفر را که در ابتدا مبتلا به سرطان نبودند مورد بررسی قرار دادند و در انتها به این نتیجه رسیدند که افزایش وزن باعث ۱۴ درصد مرگهای ناشی از سرطان در مردان و ۲۰ درصد در زنان می باشد. اگر چه قبلاً این ارتباط مشخص شده بود اما در این تحقیق که ۱۰ بار بزرگتر از تحقیقات وسیع قبلی بوده این مسئله را کاملاً اثبات می کند.

مطالعات قبلی ارتباط وزن اضافی با سرطان های رحم، پستان، کولون، رکتوم، کلیه، مری کیسه صفرا را نشان داده بود. این مطالعه همچنین ارتباط چاقی را با سرطانهای گردن رحم، تخمدان، مولتیپل میلوما، لنفوم غیرهوچکینی، کبد، لوزالمعده و در مردان معده و پروستات را نشان داد.

محققین ارتباطی بین چاقی و سرطانهای مغز، پوست و مثانه پیدا نکرده اند.

به دو دلیل عمده ارتباط بین چاقی و سرطان در زنان بیشتر از مردان است اول اینکه اکثر زنان چاق هستند و دوم اینکه سرطان پستان در اینجا نقش بسیار مهمی دارد زیرا این سرطان یکی از شایعترین سرطان ها می باشد.

چربی زیاد بدن به دلایل مختلفی در بروز سرطان و مرگ ناشی از سرطان تأثیر می گذارد.

اولاً باعث افزایش استروژن خون شده که ریسک سرطانهای دستگاه تولید مثل زنان را افزایش می دهد، دوماً خطر برگشت اسید را زیاد می کند که باعث سرطان مری می شود.

سوماً سطح انسولین را بالا می برد و در نتیجه بدن هورمونی را می سازد که باعث

تکثیر سلولها می شود.

چاقی همچنین باعث مشکل تر شدن تشخیص و درمان سرطان می شود و دیدن یا لمس توده ها و برجستگی را مشکل تر می کند. همچنین افراد چاق بعلت خجالت از وضع ظاهری خود جهت ویزیت منظم کمتر به پزشک مراجعه می کنند.

عمل جراحی و همچنین رادیوتراپی برای افراد چاق مشکل تر می باشد و همینطور تصمیم گیری برای میزان صحیح داروی شیمی درمانی برای افراد چاق مشکل می باشد. زیرا گاهی بافت چربی مواد شیمیایی را جذب می کند.

تغییر نگرش ها و برخوردها در مورد مسئله چاقی همانند سیگار باید تغییر یابد. محل کار، مدرسه و مجامع عمومی باید به شکلی تغییر یابد که صرف غذا و ورزش راحت تر شود.

برای تشخیص نهایی کاهش وزن چه باید کرد؟

برای تشخیص نهایی کاهش وزن، باید از تستهای آزمایشگاهی نظیر تست خون و املاح سرم نظیر گلوکز، تستهای کبد، کلیه ، تیروئید، ادرار و عکسبرداری از قفسه سینه استفاده کرد و از آنجا که یکی از علایم بارز ایدز، کم شدن وزن بدن است، برای بیمارانی که در معرض ابتلا به **HIV** هستند، باید آنتی بادیهای مربوط به آن را اندازه گرفت.

از سوی دیگر به دلیل شیوع بالای بیماری های دستگاه گوارش در مبتلایان کاهش وزن، آندوسکوپی، سی تی اسکن و ام.آر.آی نیز بسیار مفید است.

چون کاهش وزن دارای علایم واضحی است، هر شخصی می تواند در فاصله کوتاهی از آن آگاهی پیدا کند و به همین دلیل هم باید به محض اطلاع بسرعت دنبال کشف علت بود، نه صرفاً برطرف کردن لاغری، تا بعدها مشکل خاصی پیش نیاید.

وزن بدن چگونه تنظیم می شود؟

افراد سالم، وزن خود را با در نظر گرفتن تغییر زیاد در مصرف کالری و میزان فعالیت روزانه به طور چشمگیر در یک مقدار ثابت حفظ می کنند.اشتها و سوخت و ساز بدن با شبکه پیچیده ای از عوامل عصبی و هورمونی تنظیم می شود. به عنوان مثال، اپی نفرین و نوراپی نفرین موجب کاهش اشتها و افزایش سرعت متابولیسم می شود.

کاهش میزان انسولین نیز مصرف گلوکز را کم و فعالیت مرکز سیری را مهار می کند. مراکز اصلی تغذیه سیری در هیپوتالاموس قرار دارد.

جالب است بدانید که داروهایی نظیر آمفتامین که به منظور سرکوب اشتها در ترکیب برخی قرصهای لاغری مورد استفاده قرار می گیرد، از راه آزادسازی نورابی نفرین در سیستم اعصاب مرکزی عمل می کنند.

وقتی مصرف انرژی بیش از میزان کالری در دسترس باشد، کاهش وزن رخ می دهد که این مسأله می تواند بنا به دلایلی نظیر کم شدن مقدار غذای دریافتی، سوء جذب ، از دست دادن کالری ، افزایش نیاز به انرژی ، تغییر در حجم مایعات بدن و... باشد.

اگر بخواهیم کاهش وزن را در نموداری خلاصه کنیم، می توانیم آن را به صورت زیر خلاصه کنیم:

* افسردگی یا فراموشی
* عوامل هورمونی
* اشکال در خوردن غذا
* داروها
* بی اشتهایی
* عوامل اجتماعی یا اقتصادی

وزن بدن عفونت هایی نظیر **HIV** یا سل یا بیماری های انگلی مصرف انرژی از دست دادن کالری سوء جذب هر چند فهرست علل احتمالی کاهش وزن بسیار مفصل تر از موارد بالاست؛ به عنوان مثال، در دوران کهولت شایع ترین دلایل عبارتند از: سرطان و بیماری های خوش خیم و بدخیم دستگاه گوارش و ریه، افسردگی و در افراد جوان تر، دیابت ملیتوس، هیپرتیروئیدیسم و عفونت هایی نظیر **HIV**.

مهمترین نکته ای که در ارتباط با کاهش وزن وجود دارد، این است که علت اصلی آن به ندرت پنهان می ماند و در بیشتر موارد، پس از شرح حال و معاینه فیزیکی دقیق توأم با آزمایش های تشخیصی کنترل شده می توان به علل کاهش وزن پی برد.

به طور کلی، پیش از انجام هر اقدامی درباره این افراد باید اثبات کرد واقعاً چنین مشکلی وجود دارد، چرا که تقریباً نیمی از بیمارانی که مدعی کاهش وزن شدید هستند، بعد از اندازه گیری عملی متوجه می شوند کاهش وزن آنها کاملا کاذب است.

برای تأیید نهایی این مسأله می توان از مواردی نظیر تغییر در اندازه کمربند یا گشاد شدن لباسهایی که قبلا اندازه شخص بوده اند، استفاده کرد. به طور طبیعی، از حدود ۶۰ سالگی وزن بدن به طور متوسط ۵ درصد در سال کم می شود. کهولت همچنین بر ترکیب بدن تاثیر می گذارد و موجب کاهش حجم توده عضلانی می شود.

چقدر و از چه غذایی بخورم تا وزنم کنترل شود؟

۱) میوه و سبزیها: ۵ بار در روز شامل میوه و سبزیهای تازه یا کنسروی و خشک

۲) نان و غلات: ۵ بار در روز، شامل انواع نان سبوس دار، کیکها و بیسکویت های کم چربی و غلات

۳) لبنیات: ۲ بار در روز، برای زنان باردار و شیرده بیش از ۳ بار در روز

۴) گوشت قرمز و سفید: ۲ تا ۳ بار در روز شامل برشهای کوچک ماهی، مرغ بدون پوست و تخم مرغ

مواردی که باید میزان مصرف آنها را کاهش دهید: شیرینی ها، تنقلات مانند چیپس ، پاپ کورن ، سس سالاد، کره و روغن جامد.

پس از کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل باید بکوشید برای حفظ سلامت و زیبایی اندام ، وزن خود را کنترل کنید. کار سختی است، اما محال نیست.

وقتی سن شما افزایش می یابد، وزن شما چه تغییر پیدا می کند؟

وقتی حول و حوش ۴۰ سالگی در آیینه نگاه می کنید، یک آن متوجه می شوید که چاق شده اید. ممکن است این افزایش وزن کم باشد؛ اما به هر حال چیزی است که اتفاق افتاده و شما از این اتفاق چندان هم خشنود نیستید.

بین سنین ۳۵ و ۵۵ سالگی ، بدن شما تغییر می کند یا وزن شما افزایش می یابد و یا حفظ وزن سابق مشکل تر می شود. این که این مسأله چقدر شما را ناراحت می کند، به طرز تفکر شما بستگی دارد؛ اما توصیه متخصصان این است که اصلاً نباید چاق شد و به این دلیل باید تغییراتی در زندگی خود بدهید.

این مسأله تنها به دلیل حفظ سلامت شما و جلوگیری از خطرات و عوارض چاقی است. افزایش وزن در بیشتر زنان طی دوران پیش از یائسگی شروع می شود؛ دورانی که تغییرات فراوانی در زندگی زنان رخ می دهد.

سعی کنید به جای متهم کردن سلولهای چربی خود، راه حل درستی انتخاب کنید چراکه سلولهای چربی نیز تا حدی استروژن تولید می کنند درست مثل تخمدان ها که اگرچه این مقدار استروژن چندان زیاد نیست، اما موجب می شود علیه علایم و عوارض یائسگی، سلاحی در دست داشته باشید. علایمی مثل گرگرفتگی، تغییرات خلق، اختلال خواب و سایر علایم و نشانه هایی که به شما هشدار می دهد، به دوران تازه ای از زندگی پا گذاشته اید، اما ناراحت نباشید.

هر سنی با تغییراتی همراه است. به عقب برگردید و به دوران بلوغ و کودکی خود فکر کنید. این دو دوران، زمانهایی هستند که تغییرات عمده ای در هورمون های شما رخ داده است. پس یائسگی نیز یک فرآیند طبیعی است و نشانه بیماری یا مشکل خاصی نیست. در دوران بلوغ و کودکی نیز تغییراتی در وزن و تناسب بدن شما رخ داده است.

پس چرا باید یائسگی تافته ای جدابافته باشد؟ متأسفانه افزایش سلولهای چربی، تنها تغییری نیست که رخ می دهد؛ بلکه میزان سوخت و ساز بدن کندتر می شود و میزان بافت عضله کاهش می یابد. به دلیل این که عضله نسبت به چربی کالری بیشتری می سوزاند؛ هرچه عضله شما کمتر باشد، کالری کمتری می سوزانید و در نتیجه چاق تر می شوید.

اگر در طول زندگی ورزش کرده باشید و بافت عضلانی بیشتری نسبت به بافت چربی داشته باشید، چون عضلات شما کالری بیشتری مصرف می کنند، کمتر چاق خواهید شد.

تغذیه و لاغری

لاغری یک مکانیسم مزمن است و درمان آن مثل هر پروسهٔ مزمن دیگری نیاز به زمان دارد.

هرگز در درمان لاغری خود از دارو استفاده نکنید، چرا که دارو غذا نیست و در هر حال دارای عوارضی می‌باشد. (به استثنای داروهای اشتهاآور و تقویتی که توسط پزشک تجویز می‌شود)

در درمان لاغری خود هیچگاه عجله نداشته باشید، یادتان باشد که رژیم غذایی با افزایش وزن تدریجی علاوه بر اینکه قابل تحملتر است، عوارضی نداشته، تقریباً غیر قابل بازگشت می‌باشد.

علل لاغری:

الف) فشارهای درونی، استرسها و افسردگیها

ب) ثانویه به بیماریهایی ازقبیل : هیپرتیروئیدیسم (پرکاری تیروئید)، دیابت (بیماری قند خون بالا)، بیماری‌های انگلی،بیماری‌های گوارشی و ...

ج) اختلال تغذیه‌ای (دریافت کم کالری و زیادی فعالیت)

د) ژنتیک

درمان‌های لاغری به دو دستهٔ دارویی و رژیم‌درمانی تقسیم می‌شوند.

الف) درمان دارویی:

۱) داروهای اشتهاآور: این داروها با افزایش اشتها سبب بیشتر خوردن شده، دریافت انرژی توسط بدن را افزایش می‌دهند. سردستهٔ این داروها که در ایران بسیار استفاده می‌شود، سیپروهپتادین می‌باشد. علاوه بر این داروهای تقویتی مثل ویتامین‌ها همچنین عناصر کمیاب مثل روی نیز کاربرد دارند. تمامی این داروها زمانی مؤثرند که شخص از هر نظر سالم باشد.

۲) داروهایی که با احتباس نمک و بدنبال آن آب باعث افزایش وزن میشوند: از این گروه دارو میتوان از کورتون‌ها نام برد. این داروها با احتباس آب و نمک باعث عوارض زیادی برای بدن شده علاوه بر این عوارض گوارشی، استخوانی و ... دیگری نیز دارند.

۳) داروهایی که با کاهش متابولیسم بدن باعث افزایش وزن می‌شوند: این داروها به صورت کاذب کم‌کاری تیروویید ایجاد کرده، با کاهش متابولیسم بدن سبب افزایش وزن می‌شوند. این گروه نیز با توجه به برهم‌زدن نظم طبیعی بدن باعث ایجاد عوارض می‌شوند.

ب) رژیم‌درمانی :

۱) ارائهٔ برنامهٔ کامل و علمی از نظر علم تغذیه: اگر شخص کاملاً از نظر بیماری‌های عامل لاغری بررسی شده و در حال سلامت باشد، با استفاده از یک رژیم استاندارد که تمام مسائل تغذیه‌ای در آن رعایت شده باشد قادر به افزایش وزن خواهد بود.

۲) با توجه به موارد فوق بهترین و سالمترین راه حل ارائه‌شده در مورد درمان لاغری این موارد می‌باشد:

الف) رژیم غذایی صحیح

ب) ورزش مناسب و کافی

در هر رژیم غذایی صحیح باید این گروههای غذایی وجود داشته باشد:

شیر و لبنیات، حبوبات و غلات، میوه و سبزیجات، گوشت

رژیم غذایی باید:

۱) تأمین کنندهٔ انرژی مورد نیاز روزانه باشد.

۲) تأمین کنندهٔ ریزمغزیها باشد (موادی که به مقدار بسیار کم باید در غذا وجود داشته باشد).

۳) تنوع لازم را داشته باشد.

در یک رژیم غذایی اصولی افزایش وزن تدریجی است. بطوریکه حداکثر یک کیلوگرم در ماه می‌توانید افزایش وزن داشته باشید. به همین دلیل باید حوصله داشته و با دقت برنامهٔ خود را اجرا کنید. ضمناً اگر قبل از رژیم عکسی از خود داشته باشید بهتر خواهد بود.

فصل هفتم

تغذیه و چربی خون



نقش مصرف چربی ها و روغن های نباتی در سلامتی

چربی ها و روغن ها که در برنامه غذایی روزانه از اجزای اصلی و مهم بشمار می روند، موادی هستند غیر محلول در آب که منشاء حیوانی و گیاهی دارند. سالها پیش از این، برای پخت غذا از روغن حیوانی استفاده می شد به تدریج با افزایش جمعیت و کمبود روغن حیوانی، مصرف روغن های نباتی آغاز شد که در ابتدا مصرف روغن های نباتی کمتر مورد توجه بود اما مسائل اقتصادی و نیز ارزش تغذیه ای آن سبب شد تا مصرف روغنهای گیاهی متداول گردد. چربی های نباتی به دو دسته مایع و جامد تقسیم می شود که عمدتاً شامل تری گلیسریدها می باشند. کلمه "چربی" به تری گلیسریدهایی اطلاق می شود که در حرارت معمولی به صورت جامد و نیمه جامد هستند اما "روغن" شامل آن دسته از تری گلیسریدهایی است که در شرایط معمولی به حالت مایع می باشد. چربیها به همراه پروتئین و کربوهیدراتها منابع مهم تأمین انرژی بدن می باشند. اما انرژی حاصل از چربیها دو برابر انرژی حاصل از مصرف همان مقدار پروتئین و کربوهیدرات است. وجود لایه ای از چربی در اطراف قلب و برخی دیگر از اجزاء بدن موجب حفاظت آنها در برابر شوک می شود و همچنین در زیر پوست، لایه ای از چربی مانند عایق، بدن را از تغییرات حرارت محیط محافظت می نماید. علاوه بر آن برای جذب ویتامینهای ضروری A-D-K-E وجود چربی ها الزامی است. چربی ها منبع مهم و با ارزشی از نظر دارابودن اسیدهای چرب ضروری و مورد نیاز بدن می باشند که خصوصاً در روغن های مایع وجود دارند که علاوه بر جلوگیری از تصلب شرائین در تنظیم فشار خون و سلامتی پوست نقش به سزایی دارند، بطوری که حذف روغن های مزبور در رژیم غذایی خصوصاً در دوران رشد، مشکلاتی در سیستم بدن ایجاد می نماید که از آن جمله می توان به ناراحتی های پوستی و حتی پارگی مویرگ ها اشاره کرد. بنابراین با توجه به این نکات حذف کامل چربی از مواد غذایی توصیه نمی شود مگر در رژیمهای غذایی افراد خاص که تحت نظر پزشک قرار دارند.

روغن های مایع علاوه بر آنکه دارای اسیدهای چرب غیراشباع ضروری می باشند دارای

ارزش بیولوژیکی بوده بطوریکه مصرف آن در مدت طولانی سبب تبدیل کلسترول خون به اسیدهای صفراوی شده که به این ترتیب کلسترول اضافی بدن دفع می گردد. از این رو، مصرف روغن مایع عامل مهمی در جلوگیری از انعقاد خون می باشد. بنابراین همانطور که توصیه به حذف چربی نمی توان نمود، برای حفظ سلامتی نیز در مصرف چربی باید حد تعادل رعایت شود. افزون بر این استفاده از انواع میوه ها و سبزیجات به همراه ورزش خصوصاً پیاده روی مستمر کمک موثری به سالم زیستن می نماید.

تأثیر مواد غذایی در پایین آوردن کلسترول

مطالعات جدید نشان می دهد که رژیم گیاهخواری به اندازه استفاده از دارو در پایین آوردن کلسترول موثر است. دکتر دیوید جنکینز (**David Jenkins**) متخصص تغذیه و استاد دانشگاه تورنتو در مطالعات خود به این نتیجه رسیده است که هر کدام از خوراکیها که به تنهایی در کاهش کلسترول موثرند اگر به صورت ترکیبی استفاده شوند می توانند تا ۳۰ درصد در کاهش کلسترول مؤثر باشند. او معتقد است اگر ما مانندپیشینیان غارنشین خود غذا بخوریم مشکل کلسترول حل می شود. جنکینز در کتاب اخیر خود بنام "رژیم غذایی باغ بهشت" (**Garden Of Eden Diet**) توصیه می نماید که خوردن میوه و دانه ها و گیاهان برگ دار باید به صورت یک رژیم غذایی مستمر درآید. نتیجه مطالعات دکتر دیوید جنکینز نشان می دهد که نوع ترکیباتی که در رژیم غذایی انسان مصرف می شود باید مرتب و در یک نظم خاص تکرار شود تا مؤثر واقع شود. الیاف هایی که در دانه هایی نظیر جو و بلوط یافت می شوند، گیاهان برگ دار غیرنشاسته ای و روغن سویا هر کدام به تنهایی اگر به میزان مناسب مصرف شوند می توانند میزان کلسترول بد را بین سه تا هفت درصد کاهش دهند و اگر با هم مصرف شوند میزان کلسترول را تا ۳۰ درصد کاهش می دهند. بنابراین برای صبحانه می توان شیر، سویا، نان سبوس دار، مارگارین گیاهی، پنیر کم چربی، بادام و میوه مصرف کرد. ناهار می تواند شامل مقدار کمی گوشت سفید (مرغ یا ماهی)، سبزی و سوپ حبوبات و میوه باشد. برای شام هم

سبزیهای پخته شده همراه با میوه و بادام توصیه شده است. افزون بر این کسانی که از این رژیم غذایی استفاده می کنند، زودتر سیر می شوند و می توانند از افزایش وزن خود جلو گیری کنند.

رژیم غذایی درکلسترول بالا

خطر ابتلا به بیماری قلب و عروق و بروز حمله قلبی را می‌توان با بوجود آوردن تغییراتی که میزان کلسترول را پایین بیاورد کاهش داد. توجه به این نکته ضروری است که به ازای هر ۱ درصد کاهش در مقدار کلسترول خون درصد خطر کاهش می‌یابد. برای مثال پایین آوردن کلسترول خون به میزان دو تا پنج درصد می‌تواند خطر حمله قلبی را برای شما سی درصد کاهش دهد. اکثر افراد می‌توانند مقدار کلسترول خون خود را تا میزان مطلوب پایین بیاورند. مقدار کلسترول خون اساسا تحت تاثیر مواد غذایی مصرفی و زمینه ارثی مقدار کلسترول خون می‌باشد .خوردن غذاهایی که چربی‌های اشباع شده زیادی دارند بیش از هر چیز شما را در خطر بالا رفتن کلسترول خون قرار می‌دهند. کاهش کلسترول خون با کاهش دریافت کلسترول و چربی رژیم (مخصوصاً چربی اشباع شده)، افزایش مصرف فیبرهای غذایی محلول و ثابت نگه‌داشتن وزن در حد ایده‌آل امکان‌پذیر است.

چربی های اشباع در گوشت ها مخصوصاً در گوشت قرمز مانند گوشت گوسفند و گوساله و لبنیات مانند خامه و کره وجود دارد. بعضی از محصولات قنادی مثل پای ها کیک ها و کلوچه ها نیز می توانند حاوی مقادیر زیادی چربی های اشباع شده باشند. همراه با کاهش مصرف چربی های اشباع شده لازم است غذاهای غنی از نشاسته ـ کربوهیدراتها ـ را بیشتر مصرف کنیم. مثل غلات صبحانه‌ای، سیب‌زمینی آب‌پز یا کبابی، برنج پخته، لوبیا، ماکارونی

باید به خاطر داشت که اگر شما اضافه وزن دارید و مقدار کلسترول خونتان بالاست کاهش وزن می‌تواند به پایین آوردن کلسترول خون کمک کند. برای کسانی که به درمان پیشرفته تری نیاز دارند درمانهای دارویی مؤثر در دسترس می‌باشد.

سبوس جو یک منبع غنی از فیبر محلول می‌باشد. نکته‌ای که درباره این ماده مطرح است این است که به نظر می‌رسد این ماده کلسترول ال دی ال که سبب رسوب چربی در سرخ‌رگها می شود را کاهش داده، ولی سطح کلسترول محافظت کننده ـ اچ دی ال ـ را بالا می‌برد. غذاهای دیگر غنی از فیبر محلول شامل انواع لوبیا، عدس و بعضی از میوه‌ها می‌باشند. از آنجا که تمام این غذاها از دو جنبه کم‌چربی بودن و فیبر بالا مفید هستند، مصرف روزانه آنها مفید است.

چند راهنمایی ساده برای شروع در اینجا آورده شده است. این تغییرات در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش مقدار کلسترول خون کمک کند.

مواردی که باید در رژیم غذایی کاهش داد:

ـ به جای غذاهای سرخ شده، از کباب شده استفاده کنید.

ـ چربی های اضافی را از خوراکها و غذاهای گوشتی حذف کنید.

ـ به جای پنیر چرب از انواع کم چربی استفاده کنید.

ـ سعی کنید به جای خامه از ماست کم چربی استفاده کنید.

ـ به جای شیر چرب از شیر پاستوریزه کم‌چربی استفاده کنید.

ـ مصرف شیرینی ها پای ها و کلوچه ها و کیک ها را محدود کنید.

ـ از قسمت های کم چرب گوشت استفاده کنید و تمام چربی های قابل رویت را جدا کنید و از مرغ و ماهی بیشتر از گوشت قرمز استفاده کنید.

مواردی که باید در برنامه غذایی خود افزایش دهید:

ـ غذاهای گیاهی: سبزیجات، حبوبات و بقولات مانند انواع لوبیا و عدس و غیره

ـ غذاهای تهیه شده از غلات، غلات صبحانه، ماکارونی، برنج، نان، میوه‌ها

آنچه مسلم است هیچ یک از مواد غذایی به خودی خود مضر نمی‌باشند، بلکه ترکیب غلط آن‌ها در یک رژیم غذایی نامناسب است که مشکل آفرینی می کند.

چه تغییرات دیگری باید انجام گیرد؟

علاوه بر این که یک رژیم خوب می‌تواند نقش مهمی در کاهش بیماری قلبی داشته باشد، موارد دیگری را نیز باید رعایت کرد. پس برای اینکه یک قلب سالم داشته باشید:

- سیگار را ترک کنید.
- وزنتان را در محدوده مطلوب نگه دارید.
- استرس نداشته باشید.
- به طور مرتب ورزش کنید.

کاهش کلسترول خون با رژیم غذایی ممکن است

رعایت یک رژیم غذایی گیاهخواری سخت می تواند به اندازه داروهایی مثل استاتین ها، کلسترول خون را کاهش دهد.

رژیم غذایی حاوی استرول های طبیعی گیاهی که در گیاهان، سبزیجات، میوه جات، بادام و روغنهای نباتی یافت می شود و نیز الیاف لعاب دار که در جو، جوی دو سر و بارهنگ وجود دارد، به مدت ۴هفته میزان کلسترول بد خون را کاهش می دهد.

بر این اساس، بهتر است بیمارانی که کلسترول خونشان بالاست ، قبل از مصرف داروهای ضد کلسترول ، ۶ تا ۱۲ هفته رژیم غذایی خود را تغییر دهند.

گفتنی است، کلسترول بالا یک عامل شناخته شده خطر در بروز بیماری قلبی و عروقی است و استاتین ها خطر مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی را تا یک سوم کاهش می دهند.

مبارزه با کلسترول با یک رژیم جدید غذایی

یک رژیم ترکیبی جدید غذایی می تواند به اندازه داروها در مبارزه با کلسترول مازاد خون موثر باشد. متخصصان تغذیه در امریکا موفق به کشف راه جدیدی برای کاهش میزان کلسترول خون تا حدود ۳۰درصد بدون استفاده از داروها شده اند. آنها ترکیبی جدید از

مواد غذایی را یافته اند که تأثیری تقریبا مشابه با روش های درمانی رایج دارد. کلسترول مازاد خود موجب لخته شدن خون و تصلب شریان های قلب می شود.

تا پیش از این دانشمندان می دانستند که برخی از مواد غذایی مثل بافت های چسبناک جو و یا برخی از گیاهان برگدار قادر به کاهش کلسترول خون تا حدود ۷درصد می باشند، اما تأثیر جمعی این مواد را مورد آزمایش قرار دادند. برای این کار ۱۳بیمار به مدت یک ماه تحت این رژیم ترکیبی قرار گرفته اند که نتایج اولیه این آزمایشات کاملاً رضایت بخش بوده است.

هر چه این ترکیب غذایی بیشتر رعایت شود، درصد کاهش میزان کلسترول به ۳۰ نزدیک تر خواهد شد. با این وجود پژوهشگران معتقدند که تولید نهایی این ترکیب گیاهی همچنان نیازمند مطالعات بیشتری می باشد.

همه چربی ها یکسان خلق نشده اند

بیش از ۳۰ سال بود که اکثر محققان فکر می کردند سالم ترین رژیم غذایی آن است که درصد کالری هایی که منسوب به چربی ها هستند در آن پایین باشد؛ اما امروزه این محققان به اشتباه خود پی برده اند، آنها متوجه شده اند همان طور که کلسترول خوب و کلسترول بد وجود دارد، چربی ها نیز انواع مختلفی دارند.

چربی های خوب را می توان در غذاهایی از قبیل ماهی، روغن زیتون، آووکادو و گردو پیدا کرد.

این غذاها سطح کلسترول خون را بهبود می بخشند و خطر ایست قلبی را کاهش می دهند، اما چربی های اشباع شده که در گوشت قرمز، کره و بستنی یافت می شوند، سبب انسداد شرایین می شوند و نوعی دیگر از چربی ها هم که در غذاهای فرآوری شده مانند مارگارین و بسیاری از غذاهای سرخ شده یا طبخ شده تجاری وجود دارد بسیار بدتر از انواع دیگر چربی ها خواهد بود.

چربی های خوب کاری بیش از کمک به حفاظت از قلب انجام می دهند. آنها حتی باعث می شوند سوزش های ناشی از گرسنگی و خالی شدن معده به تعویق بیفتد.

گفتنی است افرادی که در رژیم غذایی پرنشاسته و کم چربی به سر می برنـد، اکثـر اوقـات پس از صرف غذای خود به سرعت گرسنه و دچار سوزش معده می شوند.

چربی ها به غذای ما طعم و بافت مـی بخشند کـه همـین موضـوع هـم یکـی از دلایـل محبوبیت غذاهای آماده و ساندویچی است ؛ اما باید بدانید کـه ایـن دسـته از مـواد غـذایی بیش از ۲برابر پروتئین ها و کربوهیدرات ها، کالری دارند.

تحقیقاتی که روی غذاهای آماده ساندویچی انجام شده ، بیانگر آن است که ایـن نـوع غذاها نسبت بـه وزن یـا حجمـی کـه دارنـد، ۷۰ درصـد بـیش از غـذاهای معمـولی کـالری تولید می کنند.

به عبارت دیگر، میزان انرژی این خوراکی ها نسبت به وزن یا حجمی که دارند، خیلـی زیادتر از غذاهای معمولی است. مـشکل اصـلی هـم در همـین جاسـت ؛ یعنـی افـراد دقـت نمی کنند که نباید غذاهای آماده و غذاهای معمولی را به یک حجم و اندازه میل کنند.

کمبود چربیهای مفید ، بدن را مختل می کند

طی چندسال اخیر تحقیقات فراوانی براساس زیست شناسی سـوخت وسـاز اسـیدهای چرب صورت گرفته است که بر رابطه ای مشخص میان توانایی یادگیری، اختلالات توجـه و رفتار، با کمبود اسیدهای چرب ضروری تأکید می کند. قدیمی تـرین ایـن تحقیقـات در سال ۱۹۸۱در مجله هیپوتزهای پزشکی (**Medical Hypotesis**)به چـاپ رسـیده اسـت که طی آن، تعداد زیادی از کودکان بیش فعال با کمبود اسیدهای چـرب ضـروری معرفـی شده اند. همین تحقیقات نشان داد که پسرها ۳ برابر دخترهـا بـه اسـیدهای چـرب ضـروری نیاز دارند.

به نظر می رسد ارتباط میان کودکان منکر مبتلا به اختلالات یادگیری و رفتاری با ایـن یافته، قابل توجه باشد. این گزارش می افزاید: بتازگی در تحقیقی که در دانشگاه پورودو به عمل آمده است نیز بر کمبود اسید چرب امگا ۳و رابطه آن با افـزایش اخـتلالات رفتـاری، نظیر بیش فعالی، پرخاشگری، اضطراب، کج خلقی و اختلالات خواب پی برده اند.

دکتر لئو گالاند متخصص اطفال در انستیتو تحقیقاتی گسل نیز کودکان دچار این اختلالات را با افزودنی های اسیدهای چرب ضروری تغذیه کرده و به نتایج بسیار مفیدی دست یافته است.

براساس این گزارش، باید به این مجموعه، تحقیقات مجله لانست سال ۱۹۹۵را نیز بیفزاییم که میان شب کوری و نارساخوانی با کمبود اسیدهای چرب ضروری رابطه محکمی وجود دارد. در این تحقیق، دختر بچه ای معرفی شده است که با گذشت ۳ ماه از دریافت مواد حاوی اسیدهای چرب ضروری، توانست لحظه ای مانند کودکان دیگر آرام بگیرد و از موسیقی همراه با حرکات اسباب بازی اش لذت ببرد. دکتر استروری نیز به نوعی کمبود ارثی اسیدهای چرب ضروری در کودکان بیش فعال پی برده است.

اسیدهای چرب ضروری نوعی چربی ویژه اند، که بدن ما قادر به ساخت آن نیست و به همین دلیل باید آنها را از طریق تغذیه و جیره روزانه غذایی دریافت کنیم.

نوزادان نارس یا کودکانی که به دفعات آنتی بیوتیک گرفته اند و یا آن دسته از کودکانی که دستگاه ایمنی ضعیفی دارند و دچار عفونت و آلرژی های پی درپی می شوند، در معرض کمبود اسیدهای چرب ضروری قرار دارند. اسیدهای چرب ضروری عمدتاً به دو گروه تقسیم می شوند؛ امگا- ۳ و امگا - ۶ که در روغنهای مایع ، نظیر روغن آفتابگردان و در سس مایونز و بسیاری از موادغذایی ما بوفور وجود دارند و به همین دلیل بدن ما بندرت دچار کمبود آنها می شود؛ در حالی که بیشتر ما با کمبود اسیدچرب امگا - ۳ مواجهیم ؛ زیرا طی دهه های اخیر، رژیم غذایی جوامع شهری تغییرات شگرفی کرده است و با روشهای هیدروژنه کردن روغنها، مقادیر چربیهای خوب ، نظیر امگا - ۳ کاهش بارزی یافته است.

امگا - ۳به طور طبیعی در روغنهای ماهی ، روغن کانولا، روغن کتان ، جوانه گندم و حبوبات **Beans Navy** و **meal Oat** وجود دارد. دانشمندان دریافته اند که امگا- ۳ موجود در روغنهای ماهی ، اثر محافظتی اثبات شده ای در دستگاه قلبی و عروقی و عملکرد مغز و بینایی دارد. نوع **DHA** امگا- ۳ بر عملکرد شبکیه ، بویژه در نور کم، اثر مثبت دارد و نیز باعث تقویت حافظه ، افزایش قدرت تمرکز گفتار و حرکات ارادی

بدن و بهبود عملکرد مغز می شود. تحقیقات نشان می دهد که با وجود مطلوب بودن نوع تغذیه در امریکای شمالی، امریکایی ها مقدار کمی امگا ۳ دریافت می کنند؛ بویژه این که از اهمیت چربی های مفید بی اطلاعند. این در حالی است که بسیاری از همین افراد، از افزودنی های مختلف برای تقویت رژیم غذایی خود استفاده می کنند.

به همین دلیل توصیه می شود روغنهای ماهی همراه با آب پرتقال یا آب لیمو و همچنین ویتامین E به نوزادان و کودکان داده شود. در حال حاضر انواع کپسول های روغن ماهی حاوی اسیدهای چرب ضروری و ویتامین ها در سراسر جهان مصرف می شود؛ ولی در کشور ما می توان از موادغذایی دیگر، نظیر روغن آفتابگردان، روغن زیتون و کتان و جوانه گندم و روغن ماهی استفاده کرد. یک نکته کاملاً کلیدی آن که، هرگز نباید شیرخواران را از شیر مادر محروم کرد؛ زیرا شیر مادر ۴ تا ۵ برابر مقادیر معمول اسیدهای چرب ضروری در موادغذایی دیگر را در خود دارد. این مقادیر فراوان در شیر مادر، برای کودک در روزهای اول زندگی با وجود حجم کم شیر کفایت می کند و از سویی دیگر به تقویت ساختمان سلولهای مغزی و همچنین شبکیه چشم شیرخوار یاری می رساند.

اسیدهای چرب ضروری امگا ـ ۳ و امگا ـ ۶ آنقدر اهمیت یافته اند که در بیشتر کشورهای صنعتی، کارخانه های بسیاری اقدام به تولید و فروش محصولات حاوی این اسیدهای چرب ضروری کرده اند. تقریباً در کشورهای غربی کسی نیست که خبری از آن نشنیده باشد و یا از گوناگونی محصولات آن بی خبر باشد. با وجود هیاهوهای موجود، متأسفانه مصرف روغنهای جامد و یا بی خبری از فواید چربیهای ضروری و مفید، کار را به جایی رسانده است که افراد بسیاری، همه چربیها را چربی بد می شناسند. این در حالی است که در تمام غذاهای موجود، چربی وجود دارد و در صورتی که انتخاب فرد صحیح نباشد، تنها چربیهای بد مصرف می شود. امروز محققان برای معرفی چربیهای خوب تلاش فراوانی می کنند و بی سبب نیست که آن را به نام ویتامین اف (برگرفته از کلمه fatty به معنی چربی) به مردم معرفی می کنند.

چربیها را از برنامه غذایی حذف نکنید

چربیها و روغن ها که در برنامه غذایی روزانه یکی از اجزای اصلی و مهم به شمار می روند، موادی هستند غیر محلول در آب که منشاء حیوانی و گیاهی دارند. سالها پیش از این برای پخت غذا از روغن حیوانی استفاده می شد. به تدریج با افزایش جمعیت و کمبود روغن حیوانی ، مصرف روغنهای نباتی شروع شد که در ابتدا کمتر مورد توجه بود؛ اما مسائل اقتصادی و نیز ارزش تغذیه ای سبب شد تا مصرف روغنهای گیاهی متداول گردد.

چربیهای نباتی به دو دسته مایع و جامد تقسیم می شود که عمدتاً شامل تری گلیسریدها هستند. کلمه «چربی» به تری گلیسریدهایی اطلاق می شود که در حرارت معمولی به صورت جامد و نیمه جامد هستند؛ اما «روغن» شامل آن دسته از تری گلیسریدهایی است که در شرایط معمولی به حالت مایع است.

استفاده از چربی و روغن علاوه بر آن که به غذا مزه مطلوبی می دهد از نظر انتقال حرارت به صورت یکنواخت و سریع به سطح ماده غذایی نیز نسبت به سایر روشها بهتر است.

چربیها به همراه پروتئین و کربوهیدرات ها منابع مهم تأمین انرژی بدن هستند؛ اما انرژی حاصل از چربی ها دو برابر انرژی حاصل از مصرف همان مقدار پروتئین و کربوهیدرات است که علاوه بر ایجاد خوش خوراکی و بهبود طعم غذا با به تعویق انداختن سرعت هضم مواد غذایی سبب افزایش مقاومت بدن می شوند. وجود لایه ای از چربی در اطراف قلب و برخی دیگر از اجزای بدن موجب حفاظت آنها در برابر شوک می شود و همچنین در زیرپوست لایه ای از چربی ، مانند عایق بدن را از تغییرات حرارت محیط محافظت می کند. علاوه بر آن برای جذب ویتامین های ضروری E، K، D، A وجود چربی ها الزامی است.

چربی ها منابع مهم و با ارزشی از نظر دارا بودن اسیدهای چرب ضروری و مورد نیاز بدن می باشند که بخصوص در روغنهای مایع وجود دارند و علاوه بر جلوگیری از

تصلب شرایین در تنظیم فشار خون و سلامتی پوست و... نقش بسزایی دارند. به طوری که حذف روغن های مزبور در رژیم غذایی بخصوص در دوران رشد، مشکلاتی در سیستم بدن ایجاد کرده که از جمله می توان به ناراحتی های پوستی و حتی پارگی مویرگ ها اشاره کرد. بنابراین با توجه به نکات گفته شده حذف چربی از موادغذایی توصیه نمی شود، مگر در رژیمهای غذایی افرادی خاص که تحت نظر پزشک قرار دارند.

روغنهای گیاهی کلسترول را کاهش می دهند:

این تحقیق دلیل دیگری است بر اینکه مصرف سبزیجات و محصولات گیاهی و حتی روغنهای گیاهی برای سلامتی مفیدند در حقیقت می توان گفت روغن ذرت معمولی در حد داروهای گران قیمت پائین آورنده کلسترول تاثیر گذار است.

تمام سبزی ها و محصولات گیاهی ماده ای بنام فیتوسترول دارند که مانع جذب کلسترول در روده می شوند. مقادیر بالای فیتوسترول بر اساس تحقیقات مختلف تأثیر خوبی بر پائین آوردن کلسترول دارد. کاهش کلسترول بد در خون خطر بیماریهای قلبی را کاهش می دهد.

رموز طول عمر

به رغم اینکه دانشمندان نقش تغذیه و عادات صحیح غذایی را در سلامت بدن و پیشگیری از بیماری های مزمن به اثبات رسانیده اند ولی همچنان شاهد شیوع چاقی و بیماری های مربوط به آن نظیر تصلب شرایین، دیابت، نارسایی قلبی و ... که همگی در کاهش طول عمر نقش اساسی دارند، هستیم.

به طور کلی رعایت شیوه های صحیح تغذیه که در پیشگیری از بروز انواع بیماری ها و سرطان ها و پیری زودرس نقش دارند برای افرادی که می خواهند زندگی سالم و طولانی داشته باشند، ضروری است. این شیوه ها عبارتند از:

۱) خود و فرزندتان را به خوردن صبحانه عادت دهید، حتی اگر یک میوه یا یک لیوان آب میوه تازه باشد.

۲) از خوردن میان وعده های غذایی بین صبحانه و ناهار و ناهار و شام غافل نشوید. سعی کنید در این وعده ها بیشتر از میوه و سبزی، کیک و کلوچه های کم شکر با یک لیوان شیر استفاده کنید.

۳) در هنگام گرسنگی، تنقلات نخورید. استفاده از مواد غذایی کم ارزش مثل چیپس و پفک تنها باعث ایجاد عادات غذایی ناسالم می شود و هیچ نقشی جز بر هم زدن رژیم غذایی شما نخواهند داشت.

۴) روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.

۵) از خوردن شام سنگین، حجیم و پرچرب بپرهیزید. خوردن سالاد و سبزی به همراه روغن زیتون را در کنار شام (البته سبک) فراموش نکنید.

۶) مصرف گوشت قرمز را به ۲ مرتبه در هفته کاهش دهید و سعی کنید بیشتر از ماهی و مرغ و میگو استفاده کنید.

۷) در تهیه غذا به روش صحیح پخت و حفظ موادغذایی توجه کنید. حتماً قبل از طبخ، چربی های زاید گوشت و مرغ را بکنید و بیشتر از روش بخارپز و کباب کردن استفاده کنید.

۸) بلافاصله پس از صرف غذا به رختخواب نروید. ۳ ساعت فاصله بین شام و خواب کافی است.

۹) از مصرف زیاد نمک خودداری کنید.

۱۰) هرگز پس از صرف غذا، چای ننوشید زیرا مانع از جذب آهن می شود.

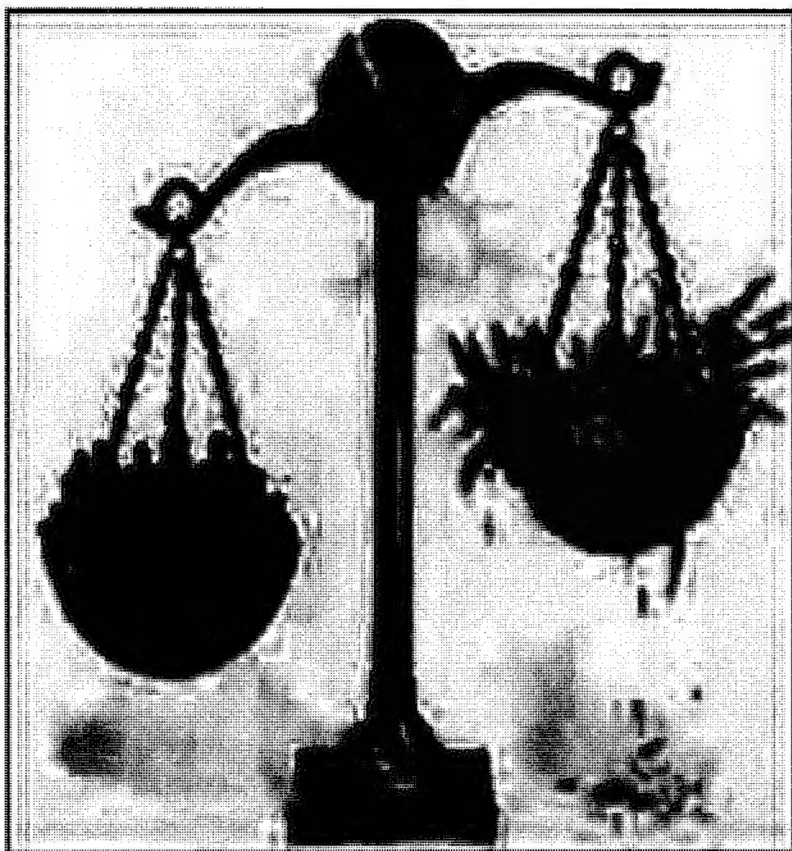
۱۱) به اندازه کافی میوه و سبزی بخورید. خوردن روزانه ۵ واحد میوه و سبزی تازه و متنوع برای داشتن بدن سالم ضروری است.

۱۲) مصرف غذاهای آماده حاوی چربی های اشباع و سس را محدود کنید.

۱۳) از انجام روزانه نیم ساعت ورزش کوتاهی نکنید.

فصل هشتم

تغذیه و سالخوردگی



تغذیه سالمندان

با توجه به پیشرفت‌های علم پزشکی و بهداشتی متوسط عمر انسان افزایش یافته و در کشورهای پیشرفته، این میزان افزایش بیش‌تر است.

پیرشدن و سالخوردگی با کاهش تدریجی فعالیت‌های فیزیکی و افزایش بیماریهای مزمن همراه می‌شود و به نظر می‌رسد که بهبود تغذیه تا حد زیادی قادر است از این مشکلات پیشگیری کند و یا آن‌ها را تخفیف دهد.

به همین دلیل یکی از مسائل مهم سالمندان، مسائل پزشکی و بهداشتی از جمله وضعیت تغذیه آنهاست.

با افزایش سن، نیاز آنها به انرژی کاهش یافته و تمایل به مصرف غذا کمتر می‌شود. در این حال اگر انتخاب غذا درست صورت نگیرد، میزان دریافت مواد مغذی ضروری در آن‌ها پایین‌تر از حد مطلوب خواهد بود.

در این بحث به بررسی بعضی از مشکلات تغذیه‌ای سالمندان و نیز نیازهای تغذیه آنها خواهیم پرداخت.

عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه‌ای سالمندان

۱) عوامل جسمانی:

مانند کاهش کل انرژی مورد نیاز، بیماریهای مزمن، بی‌اشتهایی، تغییر حس چشایی، خرابی دندان‌ها، بی‌تحرکی، ناتوانی جسمی، مشکلات گوارشی، تداخلات دارویی و یا تداخل غذا و داروها

۲) **مشکلات روحی و روانی:** افسردگی، تنهایی، از دست دادن همسر

۳) **مشکلات اقتصادی:** درآمد کم، کمبود امکانات برای تهیه و طبخ غذای مناسب و زندگی در آسایشگاه

به طور کلی سالمندان عزیز باید اصول کلی زیر را مد نظر داشته باشند:

۱) مراجعه به موقع به پزشک و متخصص تغذیه جهت بررسی وضعیت سلامت و تغذیه و پیروی از یک برنامه غذایی صحیح.

۲) توجه و رسیدگی مناسب به بهداشت دهان و دندان

۳) مصرف ۶ ـ ۵ لیوان آب در روز

۴) استفاده از تمام گروههای غذایی و ایجاد تنوع غذایی در برنامه روزانه

۵) مصرف مقادیر کافی میوه جات و سبزیجات

۶) استفاده از نان‌های سبوس‌دار

۷) محدود کردن مصرف غذاهای چرب و شیرینی‌ها

۸) مصرف کافی لبنیات مثل شیر و ماست

۹) سالمندانی که دچار بی خوابی هستند از مصرف قهوه و چای در بعدازظهر و شب خودداری کنند و یک فنجان شیر گرم قبل از خواب مصرف کنند.

۱۰) از مصرف چای تا ۲ ساعت بعد از غذا اجتناب کرده و در صورت امکان از لیموترش تازه در کنار غذا جهت جذب بهتر آهن غذا استفاده کنند.

۱۱) قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به مدت نیم ساعت در روز و استفاده از لباس‌های رنگ روشن.

۱۲) به کلیه سالمندان محترم توصیه می‌شود با توجه به شرایط بدنی خود، نرمش و تحرک روزانه را هر چند کم آغاز کنند. حتی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سبک در هوای آزاد می‌تواند در ایجاد نشاط و سلامت سالمندان بسیار مؤثر واقع شود و برای انجام فعالیت‌های سنگین هم بهتر است ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

تغذیه دوران پیری

همانطور که ما پیر می شویم بدن ما نیازمند تغییراتی در عادات غذایی می باشد تا سلامت مطلوب را حفظ نماید. مانند دیگر دوران و سنین عمر، دوران پیری ما نیز هرم غذایی مخصوص به خود را دارد. یک قسمت بسیار مهم در این هرم وجود دارد که بخش

پایه و اولیه هرم می باشد. اهمیت حفظ آب بدن را هنگامی که پیرتر می شویم نباید نادیده گرفت.

از فوائد ۸ لیوان آب در روز خوردن می توان افزایش انرژی، کم شدن مشکلات جویدن، تنظیم شدن درجه حرارت بدن و کاهش یبوست نام برد.

هرم غذایی افراد مسن همچنین نیاز به غذاهایی از گروه شیر، ماست و پنیر را مشخص تر می نماید. این مواد غذایی در حفظ سلامت استخوان ها نقش اصلی را ایفا می کند. همچنین نیاز به کلسیم ، ویتامین D و B_{12} با بالا رفتن سن افزایش می یابد.

اگر چه این مواد می تواند با انتخاب درست مواد غذایی تأمین گردند، اما گاهی اوقات بعضی از افراد مسن نیازمند دریافت این مواد به شکل مکمل های غذایی می باشند تا میزان ویتامین ها و مواد معدنی را در بدن حفظ نمایند.

دوران میانسالی و پیری می تواند مشکلاتی را در رابطه با تغذیه خوب و سالم برای شما ایجاد نماید. بعضی از درمان های دارویی در این دوران امکان دارد که تعادل غذایی بدن را بر هم بزنند و یا اشتها را کم کنند. قدرت چشیدن و یا بوییدن غذا و یا احساس تشنگی در این دوران کم می شوند. مشکلات مربوط به دندان ها ممکن است توانایی جویدن غذاها را محدود نمایند.

مسائل سلامت هوشیاری و یا عقلی و بیماری های حاد ممکن است عادات غذایی ما را تهدید کنند. بعلاوه زندگی کردن با یک درآمد ثابت و یا کم می تواند بر روی توانایی و قدرت خرید و تهیه مواد غذایی در جهت حفظ یک برنامه غذایی سالم در دوران پیری تاثیر بسزایی داشته باشد و بالاخره مشکلات هضم غذا وضعف در شیره معده (اسید معده) می تواند افراد مسن و پیر را در معرض مسمومیت های جدی قرار دهد.

توصیه های تهیه مواد غذایی سالم و پخت غذا در سالهای اخیر تغییرات بسیاری کرده و اطلاعات در این زمینه بیشتر و بهتر شده اند تا شما بتوانید با راه های پیشگیری از عفونت معده و مسمومیت های غذایی بهتر آشنا شوید

چگونه با تغذیه مناسب عوارض سالمندی را کاهش دهیم؟

سالمندی گرچه امری اجتناب ناپذیر است، اما بسیاری از مشکلات مربوط به آن را می توان پیشگیری کرده یا به تأخیر انداخت . یکی از محورهای مهم پیشگیری، تغذیه مناسب است، به همین دلیل شناخت درست از نیازهای تغذیه ای سالمندان اهمیت ویژه دارد. نیازهای تغذیه ای سالمندان را می توان در انرژی، پروتئین، ویتامین، مواد معدنی، مایعات، و فیبر غذایی دسته بندی کرد. به طور کل با بالا رفتن سن نیاز به انرژی به سبب کاهش تدریجی متابولیسم پایه و کاهش میزان فعالیت بدنی کم می شود. از سوی دیگر گرچه در بزرگسالان رشد متوقف می شود، اما برای ادامه بسیاری از اعمال حیاتی، بدن همچنان نیاز به پروتئین دارد. درعین حال باید به خاطر داشت که در مواردی چون بیماری حاد و مزمن نظیر عفونت ها یا در جراحیها، ضربه و استرس نیاز به پروئین در فرد سالمند افزایش مییابد و در مقابل در بیماری کلیوی و کبدی این نیاز به تناسب بیماری تا حدودی کاهش مییابد.

ویتامین D به علت نقش آن در کنترل متابولیسم و سلامت استخوان ها، ویتامین های E و C به علت نقش آنها در پیشگیری از آسیب های تصلب شرائین در سلامت و پیشگیری از بیماری‌های مزمن در سالمندان مورد توجه زیادی در رژیم غذایی سالمندان قرار گرفته اند. ویتامین های E و B نیز بر سیستم ایمنی سالمندان تاثیر دارند و ویتامین C میتواند پیشرفت آب مروارید را به تاخیر اندازد.

اگر چه در سالمندان سالم جذب ویتامین ها طبیعی است، اما مصرف داروها و وجود تغییرات در دستگاه گوارش میتوانند در جذب ویتامین ها در سالمندانی که مشکلات درمانی مزمن دارند، اختلال ایجاد کنند. کاهش ترشح اسید معده که به طور طبیعی برای آزادسازی ویتامین B_1 از مواد غذایی لازم است میتواند به کمبود این ویتامین منجر شود. سالمندانی که مرکبات و سبزی‌های برگی کم مصرف می کنند دچار کمبود اسید فولیک خواهند شد.

سالمندان باید مراقب استفاده نامناسب از مکمل های ویتامینی به ویژه ویتامین های محلول در چربی باشند. درباره مواد معدنی باید به خاطر داشت که اهمیت مواد معدنی در سلامت سالمندان، به تازگی بیشتر مورد توجه قرار گرفته است ، به گونه ای که دانشمندان دریافته اند که کمبود پتاسیم با ضعف عضلانی و اختلالات ذهنی همراه است. برخی تظاهرات در سالمندان مثل تأخیر در بهبود زخمها یا کاهش حس چشایی و بی اشتهایی از علائم کمبود عنصر روی است. کلسیم نیز به علت نقش آن در ایجاد، یا پیشگیری از استئوپروز همواره مورد توجه بوده است . کمبود آهن نیز فرد را در معرض خطر کم خونی فقر آهن قرار میدهد.

مسأله دیگری که سالمندان در تغذیه خود باید مورد توجه قرار دهند میزان مایعات در تغذیه است. در برخی سالمندان احساس تشنگی کم میشود و این افراد مدت زمان طولانی بدون مصرف مایعات به سرمیبرند. عده ای نیز به دلیل ترس از مشکلات عدم کنترل از مصرف مایعات پرهیز می کنند. این در حالی است که کم آبی میتواند به اختلالات ذهنی، سردرد و اضطراب منجر شود، از همین رو باید سالمندان در طول روز با فواصل معین حتی اگر احساس تشنگی هم نمی کنند، آب بیاشامند.

عنصر دیگری که سالمند در تغذیه خود باید مورد توجه قرار دهد "فیبر غذایی" است. می دانیم یبوست مشکل مهمی در دوران سالمندی است ، تشویق به مصرف مواد غذایی حاوی فیبر راه خوبی برای رفع این مشکل است ولی باید توجه داشت که هر گونه افزایش در مصرف فیبر باید تدریجی باشد در غیر این صورت مشکلاتی چون نفخ و ناراحتیهای شکمی عارض می شود. از سوی دیگر دریافت فیبر پیش از حد هم با جذب سایر عناصر چون آهن و روی تداخل دارد. مصرف کافی مایعات باید به طور همزمان صورت گیرد. بر اساس توصیه های بین المللی در هر ۱۰۰ کالری انرژی غذا، حداقل یک گرم فیبر باید موجود باشد.

تغذیه و مقابله با سالخوردگی

آرزوی تندرستی و سلامتی در دوران سالخوردگی ـ آرزوی همگان است. تقویت بدن بوسیله مواد غذایی حیاتی یکی از شرط های مهم برای حفظ تندرستی وسلامتی در دوران سالخوردگی است.

کشف ارتباط مستقیم عنصر DMAE (Dimethylaminoethanol) ـ با پیری یکی از عمده ترین دستاوردهای پزشکی ضد سالخوردگی است. این اکتشاف کار مشترک دکتر Geistlich و همکار او و برنده جایزه نوبل پروفسور Linus Pauling است. DMAE عنصری است طبیعی وغیرقابل اجتناب برای ادامه زندگی انسان. در دوران جوانی ـ بدن مقدار زیادی از این عنصر را بطور اتوماتیک تولید می کند.

اما با افزایش سن تولید این عنصر شدیداً کاهش می یابد و عوارض غیر قابل پیش بینی را باخود به همراه می آورد.

کار DMAE عبارتست از مراقبت از سلول های بدن در مقابل خطرات خارجی. DMAE همچنین به افزایش انعطاف و استحکام پوسته بسیار حساس وظریف سلول ها کمک می کند.

کمبود DMAE ناشی از سالخوردگی میتواند باعث زخمی شدن و آسیب به سلول ها وکوتاهی عمر آنها و موجب چروکیدگی پوست گردد.

همینطور درنتیجه کمبودDMAE سلول های چربی جانشین سلول های ماهیچه می شوند. بدین ترتیب بیش از هرچیز سلول های عصبی از کمبود DMAE متأثر شده وکاهش قدرت تمرکز و حافظه و مشکل فراموشی واژگان را بوجود می آورند. بر اساس این یافته ها ـ دکتر Geistlich دارویی تولید کرده که میتواند، آسیب پذیری و ازبین رفتن سلول ها در سنین پیری را کاهش دهد . این دارو ترکیبی است از ویتامین ها ی ضروری و مواد معدنی و همینطور عنصر DMAE . این دارو Vita-Gerin-Geistlich نامگذاری شده و بدون نسخه قابل خریداری می باشد. آزمایش های اخیر حاکی از آن هستند که استفاده از کپسولهای DMAE به افزایش عمر سلول ها ی بدن می انجامد.

عسل یک غذای حیات بخش برای سالمندان

از آنجا که عسل غنی از املاح، ویتامین و آنزیم‌های حیاتی است، می‌تواند در کاهش روند پیری در سالمندان مؤثر باشد. همچنین، بی خوابی یا کم خوابی که مشکل اکثر سالمندان محسوب می‌شود با مصرف عسل به میزان زیادی کاهش می یابد. این نوشیدنی معجزه‌گر باعث می‌شود انواع فشردگی‌های ماهیچه‌ای، کوفتگی‌ها و حتی دردهای عضلانی سریعتر رفع شوند.

از طرفی ویتامین D موجود در عسل، قادر است اعمال کلسیم و فسفر را به خوبی تنظیم کند، در نتیجه اعصاب با مصرف عسل به حداکثر کارایی خود می‌رسند. صمغ موجود در عسل نیز، اجازه نمی‌دهد جدار عروق سفت شود و حالت ارتجاعی خود را از دست بدهد به همین علت مواد مغذی راحت تر از طریق عروق به مغز می‌رسند.

مصرف سبزیجات و حبوبات، عوارض حاصل از پیری را به تأخیر می‌اندازد

مصرف غذاهای حاوی سبزیجات و حبوبات و همچنین میوه‌جات به جای غذاهای پر کربوهیدرات و پر چرب، می‌تواند عوارض حاصل از پیری را به تأخیر بیاندازد.

پیری فرایند طبیعی حاصل از تغییرات مربوط به زمان است و به مرحله اجتماعی زندگی اطلاق می‌شود و از لحاظ تئوری، پیری از زمان تولد شروع شده و در سراسر طول زندگی ادامه دارد.

پیری فرایند عمومی و پیشرونده است، اما همه اشخاص لزوماً علائم پیری را با زمان و سن مشابه نشان نمی‌دهند، پروسه پیری به طور طبیعی یک پدیده درونی است و از داخل بدن منشاء می گیرد.

همچنین پیری متأثر از فاکتورهای خارجی می‌باشد که منشاء خارج از بدن داشته و بر روی پروسه پیری تاثیر می گذارند.

اگر چه الگوی اساسی پیری یکنواخت است ولی سرعت پیر شدن به وسیله فاکتورهای خارجی مانند محیط و معیار زندگی تحت تاثیر قرار می گیرد، فاکتورهای داخلی از قبیل ساختمان ژنتیکی هم می‌توانند در سرعت پیر شدن مداخله نمایند.

با توجه به اینکه سالمندی پدیده‌ای است که با جنبه‌های زیستی، روانی و اجتماعی خاصی همراه است، به نظر می‌رسد تعریف پیری براساس سن تقویمی در رابطه با همه سالمندان فراگیر نباشد و فرد پیر باید هم از نظر شناسنامه‌ای و از نظر جسمی، روانی و اجتماعی پیر شده باشد.

تئوری‌های بیولوژیک پیری به صورت یک پروسه غیر ارادی بوده که در طول زمان باعث تغییراتی در سلول‌ها و بافت‌های بدن می‌شود و شامل تئوری ژنتیکی، رادیکال های آزاد، اتصال متقاطع، ایمونولوژی، تغییر شکل پروتئین به وسیله قند دار شدن، تئوری پیری سلول و از دست دادن تلومرها، تئوری پیری که در نتیجه استفاده طبیعی بدن و سیستم آن رخ می‌دهد.

از سوی دیگر در تئوری‌های روانی اجتماعی پیری به صورت یک واکنش بین شخص و عمل مغزی او و محیط فیزیکی است که به عنوان مثال شامل تئوری آزاد، تئوری فعالیت و تئوری پیوستگی می‌باشد.

آنچه که مسلم است نقش مکانیسم‌های بیولوژیک نظیر استرس اکسیداتیو، قند دار شدن پروتئین‌ها و ... به عنوان عوامل مددگر در توسعه پیری اثبات شده می‌باشد، ولی ارتباط سالمندی و دیگر فاکتورهای قابل اجتناب هنوز مشخص نشده است.

توصیه های تغذیه ای در خصوص ارتقاء سلامتی سالمندان

۱) کاهش مصرف نمک در برنامه غذائی روزانه برای کاهش فشار خون و احتباس آب در بدن

۲) کنترل وزن و مناسب نگه داشتن آن با توجه به نوع استخوانبندی ـ رعایت تنوع در گروههای غذائی

۳) پرهیز از مصرف غذاهای چرب و سرخ شده

۴) مصرف گروه شیر و لبنیات در روز

۵) مصرف کمتر گوشتهای قرمز و استفاده بیشتر از مرغ و ماهی و حبوبات جهت تأمین پروتئین

۶) مصرف کمتر غذاهای پر کالری نظیر شیرینی، شکر، آب نبات و کیک خامه ای

۷) مصرف مستمر سبزیجات خام جهت تأمین فیبر غذایی میوه های غنی از ویتامین A , C

۸) کاهش مصرف سبزیجات نفاخ مثل گل کلم و کلم و ...

۹) افزایش تعداد وعده های غذائی و کاهش حجم آنها

۱۰) کاهش مصرف نوشابه های گازدار و کافئین دار

۱۱) استفاده از ادویه جات و گیاهان معطر جهت بهبود طعم و مزه و بوی غذا

۱۲) استفاده از آب در طول روز ۶ ـ ۳ لیوان

۱۳) مصرف حداکثر ۳ عدد تخم مرغ در هفته

۱۴) عدم مصرف چای و قهوه قبل از خواب

۱۵) مصرف حداقل غذاهای دودی و کنسرو شده

۱۶) عدم مصرف سسهای چرب (مانند مایونز) برای سالاد و سبزیجات پخته، استفاده از ماست بجای سس های چرب

۱۷) قرار گرفتن در مقابل نورخورشید جهت کسب ویتامین D

۱۸) با توجه به مشکل یبوست در اکثر سالمندان مصرف کافی مایعات و موارد پرفیبر نظیر نان کامل گندم و سبزیجات و میوه هائی مثل گلابی ،آلو ،زردآلو اهمیت دارد.

توصیه هایی برای رژیم غذایی سالمندان

* نحوه سروغذا مورد پسند باشد و در مکان مناسبی میل شود.

* برای جلوگیری از مشکلات عاطفی و احساسی در سالمندان ، بهتر است به عادات غذایی آن ها احترام بگذاریم و هر نوع تغییر با ملایمت و به شکلی دوستانه ایجاد شود.

* در صورت وجود بی خوابی و کم خوابی از دادن چای و قهوه پیش از خواب خودداری شود.

* در کم خوابی، مصرف یک لیوان شیر گرم پیش از خواب مؤثر است.

* در صورت تمایل به مصرف یک غذای کامل ، باید وعده ی سنگین را برای ناهار توصیه کنیم.

* افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم غذا در هر وعده.

* در سالمندانی که به دلیل داشتن دندان های مصنوعی قادر به جویدن غذا نیستند، غذاهای زیر توصیه می شود: برنج نرم به صورت کته، گوشت های نازک قیمه ای آب پز و نرم، سیب زمینی پخته و پوره شده، سبزی های پخته و پوره شده، آب میوه، نان های نرم و مکمل دار، مرغ پخته و آب آن، تخم مرغ پخته، شیر، ماست و پنیر.

* غذاهای غیرمجاز برای سالمندان عبارتند از غذاهای چرب سرخ شده، سس ها، تخم مرغ نیمرو، حبوبات کم پخت، سبزی های نفاخ، پیاز، پیازچه، تربچه، شلغم، کلم ، هندوانه، خربزه و گاهی لپه، عدس و لوبیا.

* گوشت های کم چرب شامل: ماهی، مرغ بدون پوست، گوشت گوساله تازه به صورت خورشتی و بیفتکی، دنده، فیله ران و سردست.

* تخم مرغ بهتر است به صورت یک روز در میان و یا دو روز در میان، استفاده شود و در صورت کلسترول خون بالا مصرف آن ممنوع است.

* با توجه به مشکل یبوست در سالمندان، مصرف کافی مایعات و مواد پر فیبر مانند نان کامل گندم و میوه هایی مثل گلابی رسیده، آلو و آلوزرد اهمیت دارد.

* برخی از سالمندان ممکن است مبتلا به فشارخون بالا باشند؛ در این موارد، رژیم غذایی کم سدیم و در صورت نیاز کاهش وزن پیشنهاد می شود.

* برای متنوع کردن برنامه ی غذایی می توان در تهیه انواع فرنی و پوره به جای آرد گندم از جو سیاه، ارزن، ذرت، جو و گندم استفاده کرد.

* سیب به دلیل داشتن پکتین زیاد باعث کاهش چربی و کلسترول می شود؛ بنابراین بهتر است روزانه یک تا دو عدد سیب میل شود.

* اضافه کردن پودر فندق و بادام به حریره ها و پتاژهای غلات برای تأمین منیزیم ضروری به نظر می رسد.

نیازهای تغذیه‌ای سالمندان

میزان انرژی مورد نیاز

با افزایش سن میزان نیاز به انرژی کاهش می‌یابد که می‌تواند به دلیل کاهش فعالیت جسمی، کاهش توده عضلانی و فعال بدن باشد. در صورت دریافت مازاد بر نیاز انرژی مشکلات و عوارضی مانند چاقی، فشارخون، بیماری‌های قلبی ـ عروقی برای سالمند ایجاد می‌شود.

میزان نیاز به انرژی برای هر سالمند متفاوت بوده و براساس وزن، قد، شرایط فیزیکی و سلامتی وی محاسبه می‌شود.

میزان پروتئین مورد نیاز سالمندان

با افزایش سن علاوه بر کاهش توده عضلانی، ذخیره پروتئینی بدن نیز کاهش می‌یابد و میزان نیاز به پروتئین با افزایش سن نه تنها کاهش نیافته بلکه ثابت مانده و یا افزایش می‌یابد. به ویژه در صورت ابتلا به بیماری‌ها و یا عفونت‌ها که این مسئله بسیار مهم می‌باشد.

توصیه می‌شود ۱۴ تا ۱۶ درصد از انرژی دریافتی روزانه سالمندان از پروتئین‌ها به ویژه پروتئین‌های با کیفیت بالا تأمین شود.

میزان مایعات مورد نیاز سالمندان

توجه به دریافت کافی مایعات در سالمندان از مسائل مهم می‌باشد. علایم کمبود آب در بسیاری از سالمندان ممکن است به صورت خشکی لب‌ها، گودافتادن چشم‌ها، تب، یبوست، کاهش حجم ادرار و تهوع باشد که این مسئله در مورد سالمندانی که در مناطق گرم زندگی می کنند بیشتر شایع است.

استفاده از داروهای ادرارآور نیز از عوامل مؤثر در ایجاد کم‌آبی در سالمندان می‌باشد. بنابراین توجه به مصرف کافی آب و مایعات در این دوران اهمیت ویژه‌ای دارد.

ویتامین‌ها و مواد معدنی

اغلب سالمندان علاقه زیادی به مصرف مکمل‌های ویتامینی دارند که باید به این مسئله توجه شده و از مصرف بیش از حد نیاز این مکمل‌ها خودداری شود. در مورد ویتامین‌های محلول در آب، معمولا کمبودی در سالمندان دیده نمی‌شود. مگر در سالمندان الکلی که کمبود ویتامین B_1 می‌تواند وجود داشته باشد و یا سالمندانی که دچار سوءتغذیه هستند.

همچنین ممکن است بعضی از سالمندان به علت مشکلات دندان و یا مشکلات گوارشی از خوردن سبزیجات و میوه‌جات پرهیز کنند درحالیکه این منابع غذایی تأمین کننده ویتامین ث هستند و یا مصرف زیاد آنتی بیوتیک‌ها می‌توانند در سالمندان کمبود ویتامین "کا" ایجاد کنند.

کمبود ویتامین "دی" ممکن است در سالمندان به ویژه آنهایی که از نور آفتاب دور هستند بوجود آید. در مورد مواد معدنی باید گفت با رعایت یک برنامه غذایی صحیح می‌توان مواد معدنی مورد نیاز سالمندان را تا حد زیادی تأمین کرد.

فقط باید به میزان کلسیم دریافتی که معمولا مقدار مصرف آن در سالمندان به میزان توصیه شده نمی‌رسد توجه شود. عوامل متعددی در کمبود کلسیم در سالمندان نقش دارند.

از جمله میزان جذب روده‌ای کلسیم، کار کلیه‌ها، متابولیسم استخوان‌ها، اثرات متقابل مواد مغذی بر یکدیگر و بر داروها، کم‌تحرکی و عدم مصرف کافی لبنیات به دلیل عدم تحمل به لاکتوز در صورتی که شیر و لبنیات به مقدار کافی مصرف نشود ممکن است نیاز به مصرف مکمل کلسیم باشد که البته تشخیص آن باید توسط پزشک و متخصص تغذیه صورت گیرد.

در مورد سدیم هم باید در سالمندانی که مبتلا به فشارخون، مشکلات قلبی، کلیوی و دیابت هستند محدودیت‌هایی اعمال شود.

مشکلات تغذیه ای سالمندان

با توجه به پیشرفت‌های علم پزشکی و بهداشتی متوسط عمر انسان افزایش یافته و در کشورهای پیشرفته، این میزان افزایش بیش‌تر است. پیرشدن و سالخوردگی با کاهش تدریجی فعالیت‌های فیزیکی و افزایش بیماریهای مزمن همراه می‌شود و به نظر می‌رسد که بهبود تغذیه تا حد زیادی قادر است از این مشکلات پیشگیری کند و یا آن‌ها را تخفیف دهد. به همین دلیل یکی از مسائل مهم سالمندان، مسائل پزشکی و بهداشتی از جمله وضعیت تغذیه آنهاست. با افزایش سن، نیاز آنها به انرژی کاهش یافته و تمایل به مصرف غذا کمتر می‌شود. در این حال اگر انتخاب غذا درست صورت نگیرد، میزان دریافت مواد مغذی ضروری در آن‌ها پایین‌تر از حد مطلوب خواهد بود. در این بحث به بررسی بعضی از مشکلات تغذیه‌ای سالمندان و نیز نیازهای تغذیه آنها خواهیم پرداخت.

عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه‌ای سالمندان

۱) عوامل جسمانی: مانند کاهش کل انرژی مورد نیاز، بیماریهای مزمن، بی‌اشتهایی، تغییر حس چشایی، خرابی دندان‌ها، بی‌تحرکی، ناتوانی جسمی، مشکلات گوارشی، تداخلات دارویی و یا تداخل غذا و داروها

۲) مشکلات روحی و روانی: افسردگی، تنهایی، از دست دادن همسر

۳) مشکلات اقتصادی: درآمد کم، کمبود امکانات برای تهیه و طبخ غذای مناسب و زندگی در آسایشگاه

نیازهای تغذیه‌ای سالمندان

میزان انرژی مورد نیاز :

با افزایش سن میزان نیاز به انرژی کاهش می‌یابد که می‌تواند به دلیل کاهش فعالیت جسمی، کاهش توده عضلانی و فعال بدن باشد. در صورت دریافت مازاد بر نیاز انرژی مشکلات و عوارضی مانند چاقی، فشارخون، بیماری‌های قلبی-عروقی برای سالمند ایجاد می‌شود. میزان نیاز به انرژی برای هر سالمند متفاوت بوده و براساس وزن، قد، شرایط فیزیکی و سلامتی وی محاسبه می‌شود.

میزان پروتئین مورد نیاز سالمندان :

با افزایش سن علاوه بر کاهش توده عضلانی، ذخیره پروتئینی بدن نیز کاهش می‌یابد و میزان نیاز به پروتئین با افزایش سن نه تنها کاهش نیافته بلکه ثابت مانده و یا افزایش می‌یابد. بویژه در صورت ابتلا به بیماری‌ها و یا عفونت‌ها که این مسئله بسیار مهم می‌باشد. توصیه می‌شود چهل تا شصت درصد از انرژی دریافتی روزانه سالمندان از پروتئین‌ها به ویژه پروتئین‌های با کیفیت بالا تأمین شود.

میزان مایعات مورد نیاز سالمندان:

توجه به دریافت کافی مایعات در سالمندان از مسائل مهم می‌باشد. علایم کمبود آب در بسیاری از سالمندان ممکن است به صورت خشکی لب‌ها، گودافتادن چشم‌ها، تب، یبوست، کاهش حجم ادرار و تهوع باشد که این مسئله در مورد سالمندانی که در مناطق گرم زندگی می کنند بیشتر شایع است. استفاده از داروهای ادرارآور نیز از عوامل مؤثر در ایجاد کم‌آبی در سالمندان می‌باشد. بنابراین توجه به مصرف کافی آب و مایعات در این دوران اهمیت ویژه‌ای دارد.

ویتامین‌ها و مواد معدنی:

اغلب سالمندان علاقه زیادی به مصرف مکمل‌های ویتامینی دارند که باید به این مسئله توجه شده و از مصرف بیش از حد نیاز این مکمل‌ها خودداری شود.

در مورد ویتامین‌های محلول در آب، معمولا کمبودی در سالمندان دیده نمی‌شود. مگر در سالمندان الکلی که کمبود ویتامین ب ۱ می‌تواند وجود داشته باشد و یا سالمندانی که دچار سوءتغذیه هستند. همچنین ممکن است بعضی از سالمندان به علت مشکلات دندان و یا مشکلات گوارشی از خوردن سبزیجات و میوه‌جات پرهیز کنند درحالیکه این منابع غذایی تامین کننده ویتامین ث هستند و یا مصرف زیاد آنتی بیوتیک‌ها می‌تواند در سالمندان کمبود ویتامین کا ایجاد کند.

کمبود ویتامین D ممکن است در سالمندان به ویژه آنهایی که از نور آفتاب دور هستند بوجود آید. در مورد مواد معدنی باید گفت با رعایت یک برنامه غذایی صحیح می‌توان مواد معدنی مورد نیاز سالمندان را تا حد زیادی تامین کرد. فقط باید به میزان کلسیم دریافتی که معمولاً مقدار مصرف آن در سالمندان به میزان توصیه شده نمی‌رسد توجه شود. عوامل متعددی در کمبود کلسیم در سالمندان نقش دارند. از جمله میزان جذب روده‌ای کلسیم، کار کلیه‌ها، متابولیسم استخوان‌ها، اثرات متقابل مواد مغذی بر یکدیگر و بر داروها، کم‌تحرکی و عدم مصرف کافی لبنیات به دلیل عدم تحمل به لاکتوز در صورتی که شیر و لبنیات به مقدار کافی مصرف نشود ممکن است نیاز به مصرف مکمل کلسیم باشد که البته تشخیص آن باید توسط پزشک و متخصص تغذیه صورت گیرد. در مورد سدیم هم باید در سالمندانی که مبتلا به فشارخون، مشکلات قلبی، کلیوی و دیابت هستند محدودیت‌هایی اعمال شود.

به طور کلی سالمندان عزیز باید اصول کلی زیر را مد نظر داشته باشند:

۱) مراجعه به موقع به پزشک و متخصص تغذیه جهت بررسی وضعیت سلامت و تغذیه و پیروی از یک برنامه غذایی صحیح

۲) توجه و رسیدگی مناسب به بهداشت دهان و دندان

۳) مصرف ۶ ـ ۵ لیوان آب در روز

۴) استفاده از تمام گروههای غذایی و ایجاد تنوع غذایی در برنامه روزانه

۵) مصرف مقادیر کافی میوه جات و سبزیجات

۶) استفاده از نان‌های سبوس‌دار

۷) محدود کردن مصرف غذاهای چرب و شیرینی‌ها

۸) مصرف کافی لبنیات مثل شیر و ماست

۹) سالمندانی که دچار بی خوابی هستند از مصرف قهوه و چای در بعدازظهر و شب خودداری کنند و یک فنجان شیر گرم قبل از خواب مصرف کنند.

۱۰) از مصرف چای تا ۲ ساعت بعد از غذا اجتناب کرده و در صورت امکان از لیموترش تازه در کنار غذا جهت جذب بهتر آهن غذا استفاده کنند.

۱۱) قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به مدت نیم ساعت در روز و استفاده از لباس‌های رنگ روشن.

۱۲) به کلیه سالمندان محترم توصیه می‌شود با توجه به شرایط بدنی خود، نرمش و تحرک روزانه را هر چند کم آغاز کنند. حتی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سبک در هوای آزاد می‌تواند در ایجاد نشاط و سلامت سالمندان بسیار مؤثر واقع شود و برای انجام فعالیت‌های سنگین هم بهتر است ابتدا با پزشک خود مشورت کنید.

تغذیه دوران یائسگی

به تازگی در تحقیقاتی که در مرکز تحقیقات علوم اعصاب نیو اورلئان انجام شده، دانشمندان به شرح این مسأله پرداخته اند که هورمون های زنانه چگونه در چاقی نقش اساسی ایفا می کنند و آیا می توان برای مبارزه با آن طرحی نو درانداخت یا نه؟ یائسگی، مرحله ای از زندگی زنان است که طی آن چرخه عملکرد تخمدان ها به پایان می رسد. و هورمون های مترشحه از تخمدان ها، یعنی استروژن و پروژسترون بشدت کاهش می یابد. مطالعه انجام شده نشان داد بین برداشت تخمدان ها و تغییر سوخت وساز بدن رابطه ای وجود دارد که نحوه این ارتباط باید بیشتر بررسی شود؛ اما آنچه مشخص است، این کاهش هورمون های تخمدان موجب چاقی خواهد شد.

در این تحقیق، شواهدی وجود دارد که نشان می دهد بین مصرف غذا در شب و افزایش وزن رابطه وجود دارد و این باور عمومی که شام خوردن موجب چاقی می شود،

چندان هم بی پایه و اساس نیست. توصیه دانشمندان این است که از خوردن غذا در شب، به ویژه دیرهنگام و بلافاصله پیش از خواب پرهیز شود، زیرا این کار موجب افزایش وزن می شود.

دردوران یائسگی چه بخوریم؟

هر کدام از زنانی که در سن یائسگی به سر می برند، علایم مختلفی را در این دوران تجربه می کنند.

اکثراً علایمی مثل گرگرفتگی و تحریک پذیری را عنوان می کنند و در تعداد کمتری از آنها سردرد، تهوع یا تعریق شبانه دیده می شود. این علایم هر چه باشد، ما روشهای تغذیه ای را به شما پیشنهاد می کنیم، تا سالهای یائسگی را راحت تر طی کنید و توصیه می کنیم از چندین سال پیش از یائسگی این غذاها را در تغذیه خود بگنجانید تا نتیجه بهتری به دست آورید.

نکته مهم در این برنامه های غذایی آن است که هر زنی ممکن است از یکی از آنها بهره بیشتری بگیرد و بنابراین، بهتر است با امتحان این برنامه های غذایی، خودتان طبق تمایلات، اثرات و امکانات موجود، آنها را انتخاب کنید.

* تا می توانید سویا مصرف کنید

سویا باعث تسکین گرگرفتگی می شود. سویا با کاهش کلسترول بد خون، از قلب و عروق محافظت می کند. بهتر است در دو وعده غذایی خود، سویا مصرف کنید. ۴ تا ۶هفته طول می کشد، تا سویا اثر خود را روی گرگرفتگی نشان دهد. بهتر است از سویا به جای گوشت در غذا استفاده کنید و اگر از طعم آن خوشتان نمی آید، با ادویه آن را مخلوط کنید.

میوه و سبزی بیشتر مصرف کنید

این مواد علاوه بر داشتن فیبر، ویتامین و املاح در یائسگی نقش مهمتری هم دارند؛ زیرا دارای فیتواستروژن ها هستند که نوعی ماده شیمیایی گیاهی است و بسیار شبیه

استروژن است و به عنوان یک استروژن ضعیف در بدن عمل می کند و به دلیل این که علایم یائسگی به دلیل کاهش سطح استروژن در بدن رخ می دهد، این مواد باعث می شوند علایم این دوران تسکین پیدا کند.

برم ماده ای دیگر است که در میوه و سبزی وجود دارد و ظاهراً در حفظ استروژن بدن نقش دارد. ضمناً برم با کاهش کلسیم دفعی در روز باعث تقویت استخوان ها در این دوران می شود.

منابع خوب برم و فیتواستروژن در میوه ها و سبزی ها شامل موارد زیر است: انواع آلو، توت فرنگی، سیب، گوجه فرنگی، گلابی، انگور، گریپ فروت، پرتقال، تمشک و سبزی هایی مثل مارچوبه، چغندر، فلفل دلمه، ساقه کلم بروکلی، کلم ، گل کلم، هویج ، کاهو، پیاز، سویا، سیب زمینی ، شلغم و جو.

حبوبات را بیشتر از قبل مصرف کنید

حبوبات فواید تغذیه ای بیشماری دارند و برای حفظ سلامت بدن ضروری هستند. حبوبات باعث کندی جذب گلوکز در جریان خون می شوند و اشتهای شما را کنترل می کنند.

حبوبات سرشار از فیبر هستند و فیتواستروژن هم دارند. ضمنا منبع خوبی از ویتامین ها و املاحی مثل کلسیم، اسیدفولیک و ویتامین B6 هستند. یادتان باشد حبوبات منبع خوبی از پروتئین هستند.

می توانید از حبوبات در سالاد و انواع ماکارونی ، سوپ و خورش استفاده کنید.

مصرف چربی مانعی ندارد اما چربی خوب

در این دوران (و در تمام دوران زندگی) نباید غذای پرچرب بخصوص چربی اشباع شده مصرف کنید. غذاهای پرچرب معمولاً کالری زیادی دارند، اما مواد مغذی کمی را شامل می شوند.

چربی باید در غذای روزانه گنجانده شود، اما چربی خوب تا از بیماری قلبی و سرطان پیشگیری شود. چربی خوب در حال حاضر اسیدهای چرب امگا ۳ را شامل می شود که در ماهی، روغن زیتون و روغن های گیاهی یافت می شود.

چربی های بد شامل چربی های اشباع و اسیدهای چرب ترانس است که در چیپس، انواع توک ها و شیرینی های مختلف یافت می شود. بنابراین، تا می توانید در این دوران زیتون، روغن زیتون و ماهی مصرف کنید.

گوشت کم چرب و لبنیات کم چرب مصرف کنید و از روغن های جامد استفاده نکنید. سعی کنید غذای آماده مصرف نکنید، زیرا چربی های امگا ۶ آنها زیاد است. مصرف مارگارین را نیز محدود کنید.

نوشیدنی خود را با دقت انتخاب کنید

نوشیدنی ها می توانند حاوی مواد مغذی باشند، یا برعکس هیچ سودی برای بدن نداشته باشند. حداقل ۸ لیوان آب در روز لازم است.

مصرف آب باعث می شود عملکرد کلیه ها در این دوران مطلوب باشد، در حالی که نوشیدنی های حاوی کافئین (مثل قهوه) باعث دفع بیش از حد آب می شود و بدن را کم آب می کند.

بعضی از این نوشیدنی ها مقدار کلسیم به دست آمده از موادغذایی را کم می کنند و بعضی دیگر دفع کلسیم از کلیه ها را بیشتر می کنند.

سعی کنید به جای قهوه و نوشابه گازدار، هر روز از آب میوه استفاده کنید. آب مرکبات حاوی مقادیر زیادی مواد شیمیایی گیاهی است. آب پرتقال حاوی ویتامین **C** و اسیدفولیک است.

آب هویج حاوی حداقل ۳ ماده مهم است:اسید فنولیک ، ترپن ها و کاروتینوئیدها (حاوی بتاکاروتن).

آب انگور سیاه حاوی آنتی اکسیدان های قدرتمندی است که بسیار سودمند هستند.

تعداد وعده های غذایی را زیاد کنید و صبحانه را فراموش نکنید

بسیاری از خانم ها بزرگترین وعده غذایی خود را در انتهای روز یعنی شام مصرف می کنند و بسیاری از زنان در طول روز که بدن به سوخت بیشتری احتیاج دارد، کمتر غذا می خورند، یعنی صبحانه و ناهار آنها مختصر است.

اگر شام مفصل باشد بدن تمام کالری بدست آمده را ذخیره می کند، زیرا طی خواب، نیاز به کالری بسیار کم است. ضمناً افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم آنها در هر وعده بسیار مفید است ، زیرا افرادی که این رویه را دارند در انتهای روز کالری و چربی کمتری مصرف می کنند.

تحقیقات نشان داده است با افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم آنها در هر وعده، کالری بیشتری سوزانده می شود و وزن بدن کنترل می شود. در چنین رویه ای، کاهش گلوکز خون اتفاق نمی افتد و کار معده نیز راحت تر می شود.

مصرف شام سنگین و پرحجم عادت غذایی بسیار بدی است. بهتر است تا حد ممکن، چربی و دسر را در وعده شام محدود کنید. حجم شام باید کم باشد و بهتر است شامل سوپ یا سالاد باشد.

هیچ وقت آخر شب از دسر یا تنقلات استفاده نکنید و به جای آن دوش بگیرید، کتاب بخوانید و به موسیقی گوش دهید تا مجبور شوید از تنقلات استفاده نکنید.

معمولاً افراد از سر بی حوصلگی و بیکاری سراغ تنقلات می روند.

هر روز از غذاهای پر کلسیم استفاده کنید

با افزایش سن در خانم ها، مصرف کلسیم ضرورت بیشتری پیدا می کند. خانم ها در این دوران باید ۱۰۰۰تا ۱۵۰۰میلی گرم کلسیم لازم را از موادغذایی به دست آورند. بهترین منبع کلسیم ، شیر است که بهتر است کم چرب یا بدون چربی باشد.

اگر شیر دوست ندارید آن را با کاکائو یا موز و خرما مصرف کنید.

کلم بروکلی، سبزیجات برگ سبز و حبوبات هم حاوی کلسیم است. ماست و پنیر را فراموش نکنید. یک فنجان ماست حاوی ۳۴۵ میلی گرم کلسیم است.

در سوپ هم می توان از شیر استفاده کرد. ضمناً کشک و دوغ را به خاطر بسپارید.

در این دوران مصرف غذاهای پرچرب و شیرین ممنوع!

در این دوران خانم ها نباید اضافه وزن پیدا کنند.

در دوران یائسگی بیش از هر دوران دیگری باید کالری اضافی به حداقل برسد و به این منظور باید غذاهای پرچرب و شیرین محدود شود.

اگر مصرف مواد شیرین (بخصوص مصنوعی) زیاد باشد، قند خون ناگهان به حد بالایی می رسد و این حالت، باعث ترشح مقدار زیادی هورمون انسولین می شود. انسولین اضافی، تبدیل کالری به چربی را سرعت می بخشد.

ضمناً انسولین ، ترشح آنزیمی که جذب چربی از جریان خون به سلول های بدن را افزایش می دهد، تحریک می کند. موارد زیر را به خاطر داشته باشید:

۲۱درصد قند مصرفی از نوشابه های گازدار به دست می آید، ۱۸درصد از انواع شیرینی جات، ۱۳درصد از کیک، دسرها و بیسکویت ها، ۱۰درصد از بستنی و پودینگ، ۶ درصد از نان و ۵درصد از مواد مصرفی در صبحانه به دست می آید.

از دانه های روغنی در رژیم غذایی خود استفاده کنید

این دانه های روغنی باعث کاهش کلسترول خون می شوند و حتی در بعضی موارد از بروز سرطان ها پیشگیری می کنند.

تخمه آفتابگردان، کنجد و موادی از این قبیل حاوی فیتو استروژن هستند و میزان این ماده در آنها چندین برابر بیش از سایر مواد گیاهی است.

دانه کتان نیز اخیراً مورد توجه قرار گرفته، زیرا حاوی اسیدهای چرب امگا ـ ۳ است که از لخته شدن خون جلو گیری می کند. اگر می خواهید از این ماده هم استفاده کنید باید توجه داشته باشید امکان بروز حساسیت وجود دارد و بهتر است یک چهارم قاشق چایخوری از پودر آن را در روز مصرف کرده و بتدریج و در صورت عدم حساسیت، مقدار آن را اضافه کنید.

یادتان باشد روغن کتان چندان موثر نیست، زیرا فیتواستروژن ندارد، بلکه خود دانه کتان پودر شده دارای خاصیت فیتو استروژنی است.

ورزش کنید

درست است که ورزش، غذا نیست، اما کاملاً به رژیم غذایی گره خورده است. در دوران یائسگی باید ورزش جزء دایمی زندگی باشد. ورزش در دوران یائسگی باعث کاهش کلسترول خون، افزایش توده استخوانی، بهبود توانایی در کنترل استرس، بهبود گردش خون، بهتر کردن کار قلب و افزایش توان بدن برای استفاده از اکسیژن و مواد مغذی می شود.

ضمناً ورزش، ایده آل ترین روش کنترل وزن است. اکثر خانم ها از ۴۰ سالگی به بعد افزایش وزن پیدا می کنند، زیرا در این سنین میزان متابولیسم بدن کم می شود و ضمناً با افزایش سن، فعالیت بدنی کم می شود.

ورزش را در دوران یائسگی جزو اولویت زندگی قرار دهید. بسته به سطح تناسب جسمی و توصیه پزشک خود می توانید از این دستورهای ورزشی استفاده کنید.

در آغاز، ۲تا ۳ بار در هفته ورزش کنید و مدت آن ۱۵تا ۳۰دقیقه باشد. با این حد ورزش، از ۴۰درصد حداکثر سرعت ضربان قلب خود استفاده می کنید.

برای این که از نظر جسمی تناسب خوبی پیدا کنید، ورزش را به ۴ بار در هفته برسانید و مدت آن ۱۵تا ۳۰دقیقه باشد. با این کار از ۷۰-۹۰درصد ظرفیت کار قلب استفاده کرده اید.

به منظور کاهش وزن، ۵ بار در هفته ورزش کنید و مدت آن ۴۵ تا ۶۰دقیقه باشد. از ۴۵ تا ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب در طی این برنامه استفاده می شود.

فصل نهم

تغذیه

زنان باردار



تغذیه زنان باردار

بدون شک یکی از بزرگترین آرزوهای تمامی‌زنان، داشتن نوزادی سالم و تندرست است. به این جهت تمامی‌مادران سعی بر آن دارند تا عوامل مؤثر بر بهبود روند بارداری و نتیجه آن را مورد بررسی قرار دهند و تا جای ممکن از عوامل زیان‌آور دوری جویند. تغییرات زیادی در اثر بارداری در بدن مادر به وجود می‌آید و عوامل زیادی در تعیین روند صحیح بارداری و نتیجه بارداری مؤثر هستند. یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین نکات، تغذیه مادر باردار می‌باشد. زیرا رشد و نمو کامل جنین رابطه تنگاتنگی با تغذیه مادر داشته، تامین نیازهای او با دریافت مواد مغذی مادر عجین شده، تنها راه برآوردن نیازهای انرژی و ساختاری او به واسطه جفت است. به علاوه تغییرات فیزیولوژیک خاص این دوران را نیز باید مد نظر داشت چرا که متابولیسم موادغذایی و حتی نیاز به آنها در این مدت تغییر می یابد. بنابراین توجه به این تغییرات وتنظیم یک برنامه غذایی متناسب با آن در این دوران ضروری به نظر می رسد. بحث های زیادی رژیم های غذایی زنان باردار منجر به تناقض و ابهامات بسیار شده و رژیم های غذایی مختلفی نیز ارائه شده است. از آنجا که به علت مسایل انسانی نمی توان مطالعات فقر غذایی در زن باردار را به صورت تجربی بررسی کرد،طرح مطالعات معنی دار تغذیه در بارداری انسان بسیار مشکل است و در مواردی که به علت مسایل اجتماعی و اقتصادی کمبود موادغذایی بروز می کند، اثرات آن غیر قابل سنجش است. تغییرات وزن در دوران بارداری بسیار متغییر بوده و در محدوده ای از کاهش وزن تا افزایش ۲۳ کیلو گرمی و یاحتی بیشتر قرار گرفته است. در دو سوی این محدوده، شیوع عوارض بالینی افزایش می یابد اما در بین این حد، طبیعی محسوب می شود. هیچ تغییر وزنی در طول بارداری را نمی توان به عنوان الگوی طبیعی تعیین کرد و دیگران را نسبت به آن سنجید زیرا اگر الگوهای تغییر وزن بسیار متنوع هستند. به طور معمول زنان باردار در طول حاملگی حدود ۱۰ تا ۱۲ کیلوگرم اضافه وزن دارند. افزایش وزن بدن در طول حاملگی به صورت یکنواخت نیست. در ۳ ماهه

اول افزایش وزن آهسته و حدود یک تا دو کیلوگرم در هفته می‌باشد. البته هر گونه تغییر وزن ناگهانی باید گزارش داده شود. سوالی که برای بسیاری از خانم‌ها مطرح می‌باشد این است که افزایش وزن دوران بارداری به چه صورت کاهش می‌یابد؟

قسمت اعظم کاهش وزن مادر در زمان زایمان (حدود ۵/۵ کیلوگرم) و در دو هفته اول بعد از زایمان (حدود ۴ کیلوگرم) است. ۲/۵ کیلوگرم باقی مانده از هفته دوم تا ماه ۶ بعد از زایمان کاهش می‌یابد. البته زنانی که قبلا زایمان داشته‌اند، میزان بیشتری از افزایش وزن زمان حاملگی خود را حفظ خواهند کرد.

رشد جنین از اولین مراحل تکامل بستگی به مواد غذایی دارد که از مادر کسب می‌شود. غذای مصرفی توسط مادر ابتدا به اشکال ذخیره‌ای درآمده و سپس به طور مدام و منظم نیازهای انرژی، ترمیم بافتی و رشد را برطرف می کند. رژیم غذایی تنظیم شده یکی از مهمترین عواملی است که سلامت آینده مادر و بچه را تضمین می کند و با وزن کردن متوالی باید مطمئن شد که مادر اضافه وزن مطلوب را دارد یا نه.

هر خانم باردار احتیاجات غذایی خود را باید از همه *گروه‌های مواد غذایی* فراهم کند.

در اینجا به طور خلاصه درباره هر گروه صحبت می کنیم.

۱ ـ نان:

خانم‌های باردار تقریبا بیشترین نیاز خود را از این گروه فراهم می کنند. البته این نکته قابل توجه است که بین نیاز و رفع احتیاج تفاوت قایل شویم. هر خانم در طول حاملگی، روزانه به ۳۰۰ کیلوکالری انرژی بیشتر نیاز دارد. اگر انرژی به میزان کافی نباشد، پروتئین بجای آن که جهت نقش حیاتی خود در رشد و تکامل ذخیره شود، به عنوان منبع انرژی مورد استفاده قرار می گیرد. غذاهای این گروه دارای مقادیر بالای کربوهیدرات هستند که منبع اولیه انرژی می‌باشند.

حبوبات یک منبع خوب برای پروتئین هستند که به عنوان سازنده بافت‌های بدن برای مادر و بچه می‌باشد. در طی ۶ ماهه آخر حدود یک کیلوگرم پروتئین توسط مادر ذخیره می‌شود. البته قسمت عمده پروتئین از منابع حیوانی مثل گوشت و مرغ می‌باشد.

بسیاری ازحبوبات غنی از آهن و ویتامین ب هستند. نیاز به آهن در جریان حاملگی زیاد می‌شود و از آنجایی که نیاز به آهن درطی ۴ ماهه اول بارداری کم است، دراین مدت تجویز آهن اضافی ضرورتی ندارد ولی بعد از این باید علاوه بر رعایت رژیم غذایی، قرص آهن نیز مصرف شود.

۲ ـ سبزیجات:

سبزیجات می‌توانند مقدار زیادی از ویتامین‌ها از جمله آ و ث و مواد معدنی و فیبر را فراهم کنند. یکی از مشکلات خانم‌های باردار در دوران بارداری یبوست است که با مصرف سبزی‌ها این مشکل برطرف می‌شود. نیاز به ویتامین ث در حاملگی ۷۰ درصد بیشتر از زمان غیرحاملگی است که یک رژیم معمولی خوب به راحتی این مقدار را در اختیار مادر قرار می‌دهد. کلم، حبوبات، سیب زمینی، اسفناج، دانه‌های سبز و گوجه‌فرنگی غنی از ویتامین ث هستند و به جذب آهن موجود در غذاها کمک می‌کنند. بدن ما ذخیره ویتامین ث ندارد و با مصرف درست مواد غذایی احتیاج به این ویتامین براحتی فراهم می‌شود. سبزیجات سبز تیره و زرد تیره مانند هویج یا زردک، سیب زمینی، فلفل سبز و کلم بروکلی سرشار از ویتامین آهستند که برای رشد و سلامت بدن مادر و جنین لازم است.

۳ ـ میوه‌ها:

میوه‌هایی مثل پرتقال، گریپ فروت، نارنگی، لیمو و انگور منشا بسیار خوبی برای ویتامین ث هستند. هر خانم باردار می‌تواند در روز چندین بار از این گروه استفاده کرده و نیاز خود را به ویتامین‌هایی مثل آ و ث برآورده کند. بطورمثال آب میوه یا میوه تازه را با صبحانه یا بین غذا، میوه تازه یا خشک یا سالاد میوه را به همراه ناهار و کمپوت میوه را برای دسر و شام مصرف کند.

٤ ـ گوشت:

پروتئین که یک ماده اصلی برای مادر و نوزادش می‌باشد به طور مشخص در این گروه وجود دارد. ویتامینی که تنها در این گروه وجود دارد ویتامین ب۱۲ است. در مادرانی که گیاهخوار هستند، ذخایر ویتامین ب ۱۲ نوزادان آنها پایین است. این

گروه جزو گروه‌های اصلی غذایی برای مادران باردار به حساب می‌آید که باید در وعده‌های غذایی آنها گنجانده شود.

۵ ـ شیر و ماست:

محصولات لبنی میزان زیادی از احتیاجات غذایی را برآورده می‌کنند، بخصوص کلسیم و پروتئین که در این مواد می‌باشد. در طول حاملگی حدود ۳۰ گرم کلسیم در مادر تجمع می‌یابد که اکثر آن در اواخر حاملگی در جنین ذخیره می‌شود.

کلسیم ماده اصلی در تشکیل استخوان و دندان است. اگر جذب کلسیم مادر کافی نباشد، جنین از کلسیم استخوان‌های مادر استفاده می‌کند که این باعث می‌شود مادر در آینده دچار *استئوپروز یا پوکی استخوان* شود.

هر خانم باردار باید سعی کند در روز حداقل یک لیوان شیر مصرف کند. اگر مادری از مزه شیر راضی نیست، باید آن را با اضافه کردن موادی مانند کاکائو و امثال آن برای خود قابل قبول سازد یا با اضافه کردن آن در سوپ یا پنیر رنده شده یا سالاد و یا هر طریقی دیگر آن را مصرف کند. البته این شامل آن دسته از افراد که مشکل گوارش داشته قادر به تحمل شیر نیستند نمی‌باشد که در این صورت به جای آن می‌توانند معادل آن یک فنجان ماست یا پنیر استفاده کنند و یا از *روش درمان این مشکل* بهره ببرند.

اگر چه بستنی به علت شیر موجود در آن کلسیم دارد، ولی برای تامین کلسیم لازم یک خانم باردار باید یک فنجان و نیم از این مواد مصرف شود. زیرا در بستنی علاوه بر شیر مقدار زیادی شکر و هوا هست که این باعث کاهش میزان شیر و کلسیم لازم می‌شود. البته منابع غیرلبنی کلسیم مانند ماهی ساردین و ماهی آزاد نیز می‌باشند.
باید توجه داشت که چربی‌ها و روغن و شکر با احتیاط مصرف شوند.

مادران باردار با خوردن شکلات می‌توانند نوزادانی خندان داشته باشند

زن بارداری که شش ماه مرتب شکلات مصرف می کردند، نوزادانشان در مقایسه با مادران بارداری که از ترس چاقی شکلات استفاده نمی کردند، کودکانی خندان، خوشبین و با نشاط به دنیا آوردند و شکلات در سلامت کودکان تاثیر مثبتی گذاشته است.

شکلات بویژه شکلات سیاه که از دانه‌های کاکائو درست شده باشد ماده‌ای شیمیایی دارد که مزاج را خوب می کند و این حالت به جنین نیز منتقل می‌شود. بنابراین مادران بارداری که به تنش و افسردگی دچارند، بهتر است برای سلامت فرزندانشان شکلات بخورند.

مادران باردار در مصرف قهوه احتیاط کنند

مطالعات قبلی درباره تاثیر کافئین بر رشد جنین ، نتایج متناقضی را نشان داده بود. بعضی از مطالعات گذشته این فرضیه را مطرح کرده بود که مصرف کافئین زیاد باعث کندی سرعت رشد جنین می شود. مطالعه جدید مصرف کافئین را در ۳ماهه اول و ۳ماهه سوم بارداری بر روی۲۲۹۱ زن باردار بررسی کرده است. نتایج این مطالعه نشان داد وزن کودکان زنانی که روزانه ۶فنجان قهوه مصرف کرده بودند، هنگام تولد، به طور متوسط ۰/۵ پوند (حدود ۲۲۰گرم) از وزن کودکان افرادی که اصلا قهوه مصرف نکرده بودند کمتر بود. به این ترتیب ، این مطالعه نشان داد که حتی مصرف کافئین بیش از حد معمول ، تاثیر قابل توجهی در رشد جنین ندارد.

حرف آخر این که مادران باردار به هر حال باید در مصرف زیاد از حد نوشیدنی های حاوی کافئین ، از قهوه و چای گرفته تا نوشیدنی های کولادار بیشتر دقت کنند. احتیاط شرط عقل است.

زنان باردار از کم خوری و پرخوری پرهیز کنید

تغذیه خوب و مناسب در تمام دوران زندگی برای حفظ و ارتقای سلامتی انسان ضروری است، اما در برخی از دوره‌های خاص مانند بارداری و شیردهی از اهمیت ویژه‌ای برخوردارست. سوء تغذیه در دوران بارداری احتمال تولد نوزاد کم وزن، مرگ نوزاد و کاهش مقاومت مادر را در مقابل عفونت و خونریزی افزایش می‌دهد. تغذیه زن باردار در دوران بارداری بایستی متعادل باشد و از کم خوری و پرخوری پرهیز نماید. زنان در دوران بارداری به طور متوسط روزانه ۳۰۰ کالری مازاد بر نیاز پیش از بارداری خود باید مصرف کنند (بویژه در سه ماهه دوم و سوم).

غذای زن باردار باید حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی بویژه ویتامین‌ها، فولات، ویتامین B6 ، C، D و املاحی مانند آهن، روی و کلسیم باشد. در ایران برای پیشگیری از کم خونی فقر آهن از ماه چهارم بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان قرص‌های تکمیلی آهن داده می‌شود. علاوه بر آن زنان باردار باید از قرص‌های اسیدفولیک و مولتی‌ویتامین استفاده کنند.

به طور کلی زنان باردار در سه ماهه اول ۱/۵ کیلوگرم و در سه ماهه دوم و سوم هر ماه ۲ کیلوگرم باید به وزنشان افزوده شود. به عبارتی افزایش وزن در زنان با وزن طبیعی ۱۱ تا ۱۲/۵ کیلوگرم، در زنان لاغر ۱۲/۵ تا ۱۸ کیلوگرم و در زنان چاق حدود ۷ کیلوگرم به وزنشان افزوده شود.زنان باردار باید از ۴ گروه مواد غذایی شامل گروه نان و غلات، گروه گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها، میوه‌ها و سبزیها، شیر و لبنیات، گروه متفرقه (چربی‌ها و شیرینی‌ها، ترشی‌ها در حد تعادل) مصرف کنند .مادران باردار باید از نمک یددار تصفیه شده به جای نمک معمولی و به همان اندازه (کم) استفاده کنند.

مصرف ماهی در دوران بارداری مهارتهای گفتاری کودکان را بهبود میبخشد

کودکانی که مادرانشان در دوران بارداری به طور مداوم ماهی مصرف میکرده اند، به مهارتهای گفتاری و ارتباطی بهتری دست پیدا میکنند. محققان دانشگاه نورث کارولینا در آمریکا با مطالعه رژیم غذایی ۷ هزار و ۴۰۰ زن در دوران بارداری و همچنین بررسی

نوزادان آنها متوجه شدند مصرف ماهی سبب افرایش مهارتهای گفتاری و اجتماعی کودکان میشود .نوزادان ۱۵ ماهه ای که مادران آنها دست کم یکبار در هفته ماهی میخورده اند، تا ۷ درصد بهتر از نوزادانی که مادرانشان ماهی مصرف نمیکرده اند، معنی لغات را درک میکنند و از مهارتهای گفتاری و اجتماعی بهتری نیز برخوردارند.

محققان همچنین متوجه شدند نوزادانی که تا قبل از تولد یک سالگی دست کم یکبار در هفته ماهی میخورند نیز دارای تواناییهای گفتاری و اجتماعی بهتری هستند. به گفته جولی دنیلز محقق این دانشگاه ، ماهی یک منبع غذایی سرشار ازمواد ضروری رشد جنین محسوب میشود و البته ماهیهای آبهای آلوده نیز به علت آلوده بودن به جیوه ، میتوانند بر رشد جنین آثار سوئی داشته باشند.

بررسیها نشان میدهند که مصرف ماهی بین یک تا سه بار در هر هفته و به مقدار ۱۲۰ گرم در هر وعده غذایی میتواند برای بدست آوردن نتایج مطلوب کافی باشد و مصرف بیش از این مقدار موجب افزایش تواناییهای ذهنی نوزادان نمیشود. ماهیهای چرب نظیر ماهی قزلالا و ماهی تن دارای اسیدهای چرب اومگا ۳ هستند که برای رشد طبیعی و توسعه دستگاه عصبی و مغز جنین ضروری است .

محققان حاضر در این مطالعه یادآور شدند برای روشن شدن این موضوع که مصرف ماهی در نواحی با میزان بالاتر آلودگی به جیوه ، برای جنین مادران باردار دارای ضرر بیشتر است یا سود بیشتر، باید تحقیقات بیشتری صورت بگیرد.

چاقی در زنان باردار، خطر ابتلا به مسمویت حاملگی را افزایش می‌دهد

زنانی که در دوران بارداری خود بسیار چاق هستند به مراتب بیش از دیگران در معرض ابتلا به عوارض دوران بارداری هستند.احتمال بروز عوارضی مانند مسمویت حاملگی، تولد فرزندان مرده و یا میزان نیاز به عمل جراحی سزارین و شیوع بیماریهای دوران نوزادی و مادران بارداری که شاخص توده بدنی **(Body Mass Index)** یا **BMI**در آنها بیش از حد طبیعی است، به گونه چشمگیری در مقایسه با سایرین افزایش می‌یابد. در افراد چاق برای جلوگیری از دیابت، رژیم غذایی با سطح پایین چربی بهتر از

مقدار کم غذاهای پرچرب است. استفاده از رژیم کم چربی حساسیت به انسولین بیشتر از مقدار کم رژیم پر چرب، باعث حفظ حساسیت سلولهای بدن به انسولین می‌شود.روغن ماهی هیچ اثر مثبتی در افرادی که حساسیت به انسولین در آنها کاهش یافته بوده، نشان نداد. در نتیجه این باور که رژیم با چربی روغن ماهی یک درمان در افراد دیابتی است اعتبار علمی خود را از دست داده است.

افزایش وزن در دوران بارداری

افزایش وزن ایده آل در دوران بارداری تا حدی به وزن مادر پیش از دوران بارداری بستگی دارد. افزایش وزن متوسط توصیه شده در این دوران بین ۱۳-۱۴ کیلو می باشد. اگر خانمی اضافه وزن دارد می تواند با احتیاط کمی از این میزان کمتر وزن اضافه نماید. این امر به این علت است که افزایش وزن بطور طبیعی و نرمال برای ساختن ذخائر چربی توصیه میشوند. برای خانمی با کمبود وزن (زیر حد نرمال) یک اضافه وزن بین ۱۳-۱۸ در دوران بارداری بهترین نتیجه را به همراه خواهد داشت. خانم هایی که قدشان زیر ۱۵۷ سانتی متر می باشد باید با در نظر گرفتن قدشان وزن کمتری اضافه نمایند. اضافه کردن وزن در دوران بارداری در رشد نرمال جنین بسیار ضروری می باشد بنابراین محدود نکردن دریافت کالری در این دوران مهم است.

بطور کلی افزایش وزن در سه ماهه اول بارداری بین ۱/۵ - ۳/۵ کیلو است. اگر در سه ماهه اول بارداری کمتر از این میزان افزایش وزن داشتید زیاد نگران کننده نمی باشد. در طی سه ماهه دوم و سوم، وزن باید در هر هفته بین ۳۰۰-۵۰۰ گرم افزایش پیدا کند که این مقدار ایده آل می باشد. اما اگر افزایش وزن ها متفاوت هستند بهترین روش افزایش وزن تدریجی و مداوم است تا اینکه ماهانه مقادیر زیادی وزن به یکباره زیاد شود.

باورهای نادرست

اعتقادات و پندها و اندرزهای بسیاری در مورد بارداری و تغذیه زنان وجود دارند. بعضی از آنها مفیدند و بعضی واقعاً مضر هستند. اگر در مورد چیزی که به شما گفته شده مطمئن نیستید. از پزشک یا متخصص مربوطه بپرسید تا به شما اطلاعات دقیق و علمی ارائه نماید.

باور نادرست: حالا که باردارید باید به جای دو نفر غذا بخورید.

واقعیت: اینکه نیازهای غذایی زنان باردار زیاد می شود اما نیازهای انرژی به میزان ۳۰۰ کیلوکالری در روز، در سه ماهه دوم و سوم بارداری افزایش پیدا می کنند. مصرف مقدار کمی غذای اضافی قادر است تا جبران این مقدار را به نماید. انتخاب نوع ماده غذایی برای تامین این مقدار بسیار مهم می باشد. توجه: انرژی اضافی، پروتئین، ویتامین **D**، کلسیم و فسفر اضافی ممکن است برای نوجوانان در دوران بارداری مورد نیاز باشد. در این مورد حتماً با طبیب متخصص خود مشورت نمایید.

باور نادرست: هر چه افزایش وزن شما در دوران بارداری کمتر باشد وضع حمل راحت تری خواهید داشت.

واقعیت: تحقیقات نشان داده اند که بچه های اینگونه مادران بیشتر در معرض تولدهای پیش از موعد قرار دارند و یا از نظر فیزیکی خیلی کوچک و ریز هستند که همین امر آنها را در معرض دشواری ها و مشکلات متعددی قرار خواهد داد.

باور نادرست: اگر در دوران بارداری خوب غذا نخورید، بچه از ذخائر مادر برای رفع نیازهایش استفاده خواهد کرد.

واقعیت: اگر چه این مسئله ممکن است در مورد بعضی از موارد مانند کلسیم درست باشد، اما تحقیقات نشان داده اند که زنان با تغذیه بد و ناقص بیشتر بچه های ناقص و کوچک به دنیا می آورند. احتیاجات غذایی باید با یک برنامه غذایی متنوع و مواد تکمیلی برای مادر تآمین گردد.

باور نادرست: اگر شما وزن مورد نظر را در دوران بارداری بدست آورید دیگر چربی اضافه نخواهید کرد.

واقعیت: یک بارداری سالم با مقداری ذخیره چربی نیز همراه است و اغلب این ذخیره سازی در اطراف باسن و ران ها صورت می گیرد. این چربی ذخیره شده انرژی مورد نیاز به هنگام کار و زایمان و همچنین برای تولید شیر در مادران شیرده را تأمین می کند.

باور نادرست: اگر شما دوقلو باردار هستید باید دوبرابر خورده و دو برابر هم وزن اضافه کنید.

واقعیت : بنابر اکثر توصیه هایی که اخیرا به این خانم های باردار می شود در هر هفته باید بین ۶۵۰ ـــ ۷۰۰ گرم در طی سه ماهه دوم و سوم اضافه کنند و در مجموع در پایان دوران بارداری بین ۱۵/۵ ـــ ۲۰ کیلو افزایش وزن داشته باشند. اگر خانمی قبل از بارداری کمبود وزن هم داشته باید در این حالت قدری بیشتر افزایش وزن داشته باشد. بعضی نیازهای غذایی در مورد خانم هایی که دو قلو باردارند بیشتر می باشد.

باور نادرست: خانم های باردار بطور غریزی میل به غذاهایی دارند که بدنشان به آنها نیاز دارد و از مواد غذایی که برای سلامتی آنها مضر است پرهیز می نمایند.

واقعیت: در واقع خانمهای باردار میل به خوردن بعضی از مواد غذایی پیدا می کنند که هیچ ربطی به برنامه غذایی و نیازهای غذایی آنان ندارند. برآورده کردن این امیال و هوسها در صورتی که وزن قابل قبول باشد خوب است. شما می توانید از این هوسهای خود به سود خود استفاده نمایید بطور مثال اگر هوس خوردن شیرینی یا کلوچه کرده اید با یک لیوان شیر آنرا بخورید.

نوع دیگر از هوس که"پیکا" خوانده می شود وجود دارد که میل به خوردن مواد غیر غذایی مانند خاکستر، گِل یا نشاسته (آهار لباس) می باشد. بسیار مهم است که در این مورد حتماً با طبیب معالجتان یا یک متخصص تغذیه مشورت نمایید.

باور نادرست : یک بارداری سالم ، بارداری بدون ویار و ناراحتی است.

واقعیت: بعضی از خانم ها بارداری های بسیار خوب و سالمی هم دارند متأسفانه اغلب ناراحتی هایی مانند تهوع، ترش کردگی و یبوست را تجربه کرده اند.

باور نادرست: محدود کردن مصرف نمک در دوران بارداری مفید می باشد.

واقعیت : نمک حاوی سدیم می باشد که به عنوان یک ماده غذایی ضروری برای بدن محسوب می شود. مصرف بیش از حد نمک برای سلامتی مضر می باشد اما محدود کردن مصرف نمک در دوران بارداری در واقع ممکن است خطرناک باشد . زیرا در آن صورت نیاز به سدیم در بدن افزایش پیدا می کند به استثنا مواردی که پزشک شما مصرف

نمک را منع کرده باشد.

تاثیر استرس بر رژیم غذایی زنان باردار

استرس، اضطراب، خستگی و دیگر ویژگی‌های روانشناختی ممکن است بر انتخاب غذا توسط زنان باردار تاثیر گذارد. رژیم غذایی یک مادر بر تکامل سالم جنین او و سلامت نوزادش تاثیر می گذارد. این اولین مطالعه انجام شده برای بررسی فاکتورهای روانی بر رژیم غذایی دوران بارداری است. زنانی که بیشتر احساس خستگی می کنند، استرس بیشتری دارند و مضطرب‌ترند، بیشترغذا می‌خورند و بویژه کربوهیدراتادتری مصرف میکنند. در حالی که خوردن غذای بیشتر منجر به افزایش ریزمغذی‌های مهم می‌شود، باعث کاهش دیگر عوامل مانند فولات (اسید فولیک) و ویتامین "C" می گردد.

زنانی که طی دوران بارداری خستگی بیشتری داشتند، غذاهای انرژی‌زا و روی بیشتری هم مصرف می کردند، اما دریافت اسید فولیک کمی داشتند. زنانی که بیشتر دچار استرس بودند نان و غذاهای مختصر حاوی چربی‌ها، پروتئین‌ها، آهن و روی بیشتری مصرف می کردند. زنان باردار مضطرب هم مصرف ویتامین "C" کمتری داشتند.

توصیه‌های غذایی به زنان باردار

در زمان حاملگی حداقل هشت لیوان آب در روز باید طبق سلیقه فرد باردار مصرف شود. زنان باردار با برنامه غذایی صحیح جنین سالمی خواهند داشت بنابراین کسانی که وزن طبیعی دارند، در دوران بارداری ۱۰ تا ۱۵ کیلو و کسانی که چاق هستند باید ۸ تا ۹ کیلو و افراد لاغر ۱۵ تا ۱۶ کیلو اضافه وزن داشته باشند. همچنین روزانه ۷۵ گرم پروتئین برای رشد و ترمیم نسوج مورد نیاز است که پروتئین به مقدار فراوان در گوشت، تخم‌مرغ، شیر و فرآوده‌های آن وجود دارد؛ همچنین یک زن باردار برای ایجاد گرما و انرژی نیازمند چربی به اندازه کافی و مصرف نشاسته، کربوهیدارتها و ید است. تأخیر قاعدگی را یکی از علائم حاملگی دانست که همراه با سرگیجه، تهوع، استفراغ، درد زیر شکم ، لگن و احساس سنگینی در پستانها است.

بارداریهای همراه با بیماریهای قلبی، فشار خون، کم خونی، دیابت، سابقه زایمان زودرس، تأخیر در رشد نوزادان قبلی، کم وزنی نوزاد و خونریزی ضمن حاملگی را حاملگی پرخطر است و طول دوران حاملگی ۲۸۰ روز (۴۰ هفته) است که این دوران به سه دوره سه ماهه قابل تقسیم است که هر یک از این سه قسمت دارای بیماریهای خاص خود هستند به عنوان نمونه بیشترین سقطها در سه ماه اول و فشار خون ضمن بارداری در سه ماه سوم تظاهر پیدا می کند.

تغذیه مناسب در حاملگی

چهل هفته از آخرین روز دوره قاعدگی زمانی است که زنان به عنوان دوران حاملگی بایستی سپری نمایند. در این دوران تغییرات مختلفی در سیستم های هورمونی ایجاد می شود. تهوع در سه ماهه اول حاملگی، مشکلات دستگاه گوارش و یبوست در سه ماهه سوم حاملگی و کمردرد و تورم اندامهای تحتانی درنتیجه رشد جنینی، تغییروزن و تغییر پوزیشن عادی علایمی هستند که به علت این تغییرات هورمونی ایجاد می شوند.

در افراد مستعد ممکن است وریدهای واریسی درپا ایجادشود که در اثر اختلال در دیواره عروق خونی است. خون در محلی که دیواره آسیب دیده، جمع شده و تشکیل کیسه های کوچکی از خون می دهند که همان واریس است. کاهش میزان استروژن و پروژسترون بعد از زایمان باعث ایجاد افسردگی در مادران می گردد.

رژیم غذایی صحیح قبل از حاملگی و درطول مدت بارداری شامل مصرف موادغذایی موردنیاز و پرهیز از غذاهای مضر نقش بسیارمهمی را در سلامت مادر در دوران حاملگی و همچنین سلامت نوزاد بعد از زایمان دارد.

به عنوان مثال مصرف ۰/۴ میلی گرم اسید فولیک یک ماه قبل از شروع حاملگی و اقدام به آن، در پیشگیری از عوارض عصبی در نوزادان درطول ۲۸ روز اول دوره حاملگی بسیار مؤثر است.

ویتامین ها نیز بایستی در سه ماهه اول حاملگی مصرف شوند. در سه ماهه آخر بارداری مصرف مقادیر کافی از چربی های امگا۳ لازم است که بهترین منبع برای این نوع چربی ها ماهی و تخم مرغ آب پز غنی شده است.

میزان نیاز به کلسیم در حاملگی به حدود دو برابر افزایش پیدامی کند و در رژیم غذایی روزانه بایستی ۱۵۰۰ میلی گرم درنظر گرفته شود. کلسیم همچنین باعث پیشگیری از پره اکلامپه (افزایش فشارخون حاملگی) و زایمان زودرس می شود داروهای مختلف، سیگار و قهوه زیاد (بیش از ۲-۳ لیوان در روز) در طول دوران بارداری بایستی پرهیز شود چرا که احتمال بروز حالات مختلفی چون تولد نوزاد با وزن کم، سندرم مرگ ناگهانی جنین، بیش فعالی نوزاد، کندی رشد نوزاد، اختلال عدم توجه نوزاد و مسائل روانی را در نوزادان افزایش می دهند.ذکر این نکته بسیار ضروری است که استراحت کامل، کاهش استرس و عدم انجام فعالیتهای سنگین ورزشی درطول دوران حاملگی در سلامت مادران باردار بسیار مؤثر است. ورزشهای سنگین به علت انقباض عضلات شکم و پشت باتوجه به تغییر پوزیشن مادر باردار باعث ایجاد دردهای کمر و پشت می شود.

مواد مغذی مفید در مادران باردار

۱) اسید فولیک به میزان ۴۰۰ میکروگرم در روز بایستی مصرف شود.

۲) آهن، با تجویز پزشک مصرف می شود چرا که مصرف بیش از حد آهن باعث کاهش میزان روی (زینک) در بدن می گردد

۳) ویتامین B_6 به میزان ۱۰- ۲۵ میلی گرم سه بار در روز، ویتامین C به مقدار ۲۵-۵۰۰ میلی گرم در روز و ویتامین K به میزان ۵ میلی گرم در روز باعث درمان تهوع صبحگاه در مادران باردار می گردد.

موادغذایی مفید در حاملگی

حبوبات، میوه های تازه، سبزیجات تازه، سبزیجات با برگ سبز، شیر کم چرب، تخم مرغ آب پز غنی شده، روغن کانولا، ماهی، لوبیای سویا (آجیل سویا)، عدس، آجیل (بخصوص نوع خام آن)، گردو، تخم کدو، روغن زیتون، زنجبیل.

تغذیه پس از زایمان

بعد از وضع حمل تمام خانم‌ها تمایل دارند که به وزن قبل از حاملگی خود برگردند و نگران هستند که این مورد چه مدت طول خواهد کشید؟ بلافاصله بعد از زایمان به دنبال تخلیه محتویات رحم و خونریزی طبیعی حدود ۵ تا ۶ کیلوگرم، وزن کاهش می‌یابد.

در طول ۶ هفته اول بعد از زایمان ۲ تا ۳ کیلوگرم دیگر وزن کاهش پیدا می‌کنند که این کاهش وزن به علت از دست دادن مایع از طریق ادرار است. اکثر خانم‌ها در طی ۶ ماه بعد از زایمان به وزن قبل از حاملگی خود می‌رسند. از عواملی که بر روند کاهش وزن بعد از زایمان تاثیر دارند: حاملگی اول، شیردهی، برگشت زود هنگام به کار خارج از خانه و ... می‌باشند. در طی ۶ هفته اول بعد از زایمان نباید محدودیت انرژی داشته باشید. زیرا بدن نیازمند است تا آنچه در زمان تولد نوزاد ازدست رفته است بازیابد و نیاز کودک تامین شود. در انجام کارهای منزل کمک کرده و احتمالا کار خود را شروع کنید. تغذیه با شیر مادر به طور معجزه‌آسا باعث کاهش وزن نمی‌شود ولی به کاهش وزن کمک می‌کند.

خانمی که زایمان کرده است در واقع مسئول تغذیه خود و نوزادش می‌باشد، پس باید رژیم غذایی خود را با دقت انتخاب کند. رژیم بعد از زایمان باید با دقت دوران بارداری رعایت شود. خوردن همه مواد مانند حبوبات و دانه‌های مغذی، میوه‌های تازه، سبزیجات و غذاهایی که پروتئین و کلسیم و آهن را به فراوانی فراهم می‌کنند باید مورد توجه قرارگیرد. متخصصان و کارشناسان در بحث‌های پرستاری مادران توصیه به اضافه کردن انرژی به میزان ۵۰۰ کالری در روز را دارند. به طور متوسط اکثر زنان شیرده روزانه ۲۷۰۰ کالری انرژی نیاز دارند. خوردن کمتر از ۱۸۰۰ کالری در روز منجر به کاهش تولید شیر و ضعف می‌شود. در این دوران، شیردهی و آزاد شدن اکسی توسین هورمون آزاد شده از هیپوفیز باعث می‌شود که مادر احساس تشنگی بیشتری بکند. به همین دلیل مادر در این دوران بیشتر از بقیه مواقع آب می‌نوشد و اگر چه که تاثیر زیادی در تامین شیر ندارد ولی دانشکده متخصصین زنان و مامایی آمریکا نوشیدن حداقل ۸ تا ۱۲ لیوان آب در روز را به مادران توصیه می‌کنند.

مواد غذایی که مادر می‌خورد و می‌نوشد بر روی شیردهی تاثیر می‌گذارد. بنابراین نظارت بر غذای مادر درواقع نظارت بر غذای کودک است. بطوریکه اگر مادر غذای نامناسب مصرف کند، نوزاد در واقع با رفتارش مادر را متوجه می‌سازد. مانند گریه کردن، خواب کم، بی‌قراری و... همچنین مادر باید در مورد مصرف غذاهای آلرژی‌زا دقت کافی داشته باشد، زیرا نوزاد به یک سری از مواد غذایی که مادر می‌خورد حساس بوده و پاسخ

آن را به صورت علایم پوستی نشان می‌دهد. مصرف بعضی از غذاها توسط مادر باعث قولنج معمولی در نوزاد می‌شود. از جمله کلم و شیر گاو. مادران در این دوران باید همانند دوران بارداری میزان آهن دریافتی را کنترل کنند، هر چند که در دوران بارداری تمام ویتامین‌ها و مواد لازم را به طور کامل دریافت کرده باشند. مادر در این دوران به طور معمول قرص آهن را برای تامین آهن مورد نیاز خود و نوزادش مصرف می کند. بسیاری از خانم‌ها ذخایر آهن خود را طی زایمان‌های مکرر به میزان قابل توجهی از دست می‌دهند. بنابراین مادران باید در این دوران از نظر ذخایر آهن کنترل شوند. البته این نکته قابل توجه است که این مواد کمکی مانند ویتامین‌ها نباید جایگزین یک رژیم غذایی خوب شوند. مادران با رعایت رژیم غذایی متنوع و مناسب سلامت خود و نوزاد خود را تضمین می کنند. با توجه به این که در این دوران هر هفته در حدود نیم تا یک کیلوگرم وزن مادر کاهش می‌یابد، رژیم غذایی کم‌چرب به همراه ورزش‌های مناسب در این روند تاثیر بسزایی دارند. ولی باید توجه داشت که کاهش سریع وزن مادر به عنوان یک خطر برای نوزاد است، زیرا این عمل باعث می‌شود سم معمولی که در چربی‌های بدن ذخیره شده است را به جریان خون رها کند و میزان مواد سمی یا آلوده‌کننده در شیر بالا رود. یکی از راه‌هایی که باعث می‌شود وزن مادر به طور منظم کاهش یابد و هیچ گونه خطری هم برای نوزاد ندارد، شیردهی می‌باشد. مادرانی که نوزاد خود را شیر می‌دهند، ۸۰۰ کالری بیشتر از مادرانی که شیردهی نمی کنند انرژی مصرف می کنند. مادران محترم باید توجه داشته باشند که حداقل در ۶ هفته اول بعد از زایمان حتی نباید به فکر کاهش وزن باشند، زیرا محدود کردن آنچه شما در هفته‌های اول زایمان می‌خورید باعث کاهش تولید شیر می‌شود. مصرف مواد غذایی که پر از فیبر هستند مانند میوه‌ها و سبزی‌ها قسمت اصلی رژیم غذایی این دوران محسوب می‌شوند حتی بیشتر از زمان بارداری. از مزایای این مواد غذایی فیبردار، تامین حرکات دودی روده‌ها است که برای درمان یبوست و هموروئید بواسیر مفید می‌باشد. هرگز خیلی زود به فکر بارداری مجدد نباشید. شما باید ذخایر مواد مغذی بدن خود را تقویت کنید تا آغاز پرفروغی برای جنین بعدی شما باشد. بارداری و شیردهی فشار زیادی بر بدن شما وارد می‌سازد. بارداری‌های پی‌درپی بر ذخایر مواد مغذی شما نظیر

کلسیم و آهن و سطح انرژی، فشار اضافی وارد خواهد آورد به خصوص اگر شیرده نیز باشید. جهت کاهش وزن خود در بارداری اول محدودیت شدید کالری برای خود ایجاد نکنید، رژیم فوق العاده کم کالری از تامین مواد مغذی مهم در دوره بارداری بخصوص مواد مغذی نظیر کلسیم و آهن ناتوان هستند. از استعمال دخانیات و داروهای غیر مجاز خودداری کنید و راجع به داروهایی که مصرف می‌کنید یا قصد مصرف آن را دارید با پزشک خود مشورت کنید.

رژیم غذایی زنان در دوران شیردهی

رژیم غذایی زنی که شیر می دهد باید غنی از پروتئین، کلسیم، آهن و ویتامین باشد. به طور معمول و براساس توصیه های تغذیه ای ، انرژی موردنیاز در دوران شیردهی، ۵۰۰کالری بیش از نیاز طبیعی است. البته چربی ای که در دوران بارداری ذخیره شده است، می تواند روزانه ۱۰۰تا ۱۵۰کالری از انرژی مورد نیاز را برای تولید شیر، در ماههای اولیه شیردهی تأمین کند.

مهمترین منابع تامین کننده انرژی عبارتند از انواع نان ، سیب زمینی ، ماکارونی و انواع روغنهای مایع و جامد (مانند روغن زیتون ، کره و خامه). در دوران شیردهی نیاز به مواد حاوی پروتئین ، مانند انواع گوشت قرمز، گوشت و سفیده تخم مرغ ، شیر، ماست و حبوبات نسبت به دوران بارداری افزایش می یابد. این نیاز در ۶ ماهه اول شیردهی به دلیل تولید بیشتر شیر بیش از ۶ماهه دوم است. اگرچه مقدار کل چربی بدن مادر، تحت تأثیر رژیم غذایی او نیست ؛ ولی ترکیب چربی شیر، منعکس کننده ترکیب رژیم غذایی مادر است.

نیاز مادران شیرده به ویتامین های A,C,D و ویتامین های گروه B و املاح کلسیم، روی ، فلوراید و فسفر در این دوران افزایش می یابد. این ویتامین ها و املاح بخصوص در تنظیم سوخت وساز بدن مادر و استحکام استخوان های نوزاد تاثیر دارند.

منابع این ویتامین ها و املاح عبارتند از: شیر، لبنیات ، انواع چربی و میوه بخصوص مرکبات و سبزیهای زردرنگ و برگ سبز، انواع گوشتهای قرمز و سفید، حبوبات و تخم مرغ.

مادری که شیر می دهد هر روز باید حداقل ، مواد زیر را مصرف کند:

۱) نیم لیتر شیر کامل + ۶۰ گرم پنیر

۲) ۳۰ گرم کره دارای ویتامین **A**

۳) ۱۵۰تا ۲۰۰ گرم گوشت بدون چربی ، مرغ یا ماهی

۴) ۲ الی۳ میوه در روز

۵) سبزی های برگ سبز

۶) گاهی یک وعده ی غذایی دارای حبوبات

برای یک زن شیر ده ، ۲۵۰۰ تا ۲۷۰۰ کالری انرژی لازم است که باید در ۴ وعده ی کوچک غذایی معادل هم به اضافه ی دو میان وعده تامین شود. در دوران شیردهی، داشتن رژیم غذایی برای لاغری مناسب نیست.

در دوران بارداری از مصرف مواد غذایی زیر خودداری کنید.آشامیدنی های محرک مانند: قهوه ، چای و نوشابه های گازدار.

مواد غذایی ای که موجب تغییر طعم شیرمی شوند (انواع کلم، سیر، پیاز، مارچوبه، تربچه).

بعد از زایمان، زیادی وزن حداقل همان قدر که مربوط به ایجاد ذخیره ی چربی است، مربوط به تجمع آب در بدن نیز می باشد، بنابراین:

۱) مصرف قند و شکر را کم کنید.

۲) مواظب باشید مواد غذایی ای مصرف کنید که مقدار چربی آن کم باشد.

۳) نمک را از سر سفره حذف کنید و غذای کم نمک بخورید.

۴) غذاهای غنی از پتاسیم ، مانند سبزیجات و انواع آب میوه مصرف کنید.

۵) هر چه زودتر یک فعالیت بدنی را شروع کنید.

مقدار انرژی و ترکیبات مواد غذایی

انرژی برحسب کیلوکالری

پروتئین، کربوهیدرات و چربی برحسب گرم

کلسیم، فسفر و آهن بر حسب میلی گرم

مادّه غذایی	انرژی	پروتئین	چربی	کربوهیدرات	کلسیم	فسفر	آهن
آب آلو	۷۱/۰۹	۰/۶۰۹	۰/۰۳	۱۷/۴۶	۱۱/۹۹	۲۵	۱/۱۸
آب انار	۶۳/۲۹	۰	۰	۱۵/۶۱	۰	–	۰/۴۵۶
آب انگور	۶۰/۸۷	۰/۵۶۱	۰/۰۸	۱۴/۹۴	۹/۰۱۲	۱۰/۹۹	۰/۲۴
آب پرتقال	۴۴/۷۶	۰/۷۰۲	۰/۲۰۲	۱۰/۴	۱۰/۸۹	۱۶/۹۴	۰/۲۰۲
آب پنیر	۳۳۴/۸	۱۱/۷۲	۰/۶۹	۷۲/۷۶	۲۰۳۴	۱۳۴۴	۱/۳۷۹
آب توت	۵۴/۸۵	۰	۰	۱۳/۹۲	۸/۴۳۹	–	۰/۳۰۴
آب توت سیاه	۷۵/۹۵	۰/۸۴۴	۰	۱۸/۱۴	۸/۴۳۹	–	۰
آب توت قرمز	۵۹/۶۲	۰	۰/۱	۱۴/۳۹	۲/۹۹۶	۲	۰/۱۵
آب زرد آلو	۵۶/۱۸	۰/۳۷	۰/۰۹	۱۴/۳۸	۷/۰۱۲	۹/۰۰۴	۰/۳۸
آب سیب	۴۶/۸۶	۰/۱۴۲	۰/۱	۱۱/۵۵	۵/۹۸۳	۶/۹۸۷	۰/۲۶
آب کنسانتره آلو	۷۹/۲۳	۰	۰	۲۰/۲۵	۰	–	۰
آب کنسانتره پرتقال	۴۴/۹۸	۰/۶۷۵	۰/۰۵۶	۱۰/۷۶	۸/۸۳۵	۱۶/۰۶	۰/۰۹۶
آب گریپ فروت	۳۸/۹۹	۰/۵۰۲	۰/۱	۹/۱۹	۸/۹۸۸	۱۵/۰۲	۰/۲
آب گلابی	۵۹/۶	۰/۱۰۸	۰/۰۱۲	۱۵/۷۶	۴/۴	۲/۸	۰/۲۶
آب لیموترش	۲۶/۹۹	۰/۴۳۹	۰/۱	۹/۰۲۴	۸/۹۸۴	۶/۹۹۲	۰/۰۳
آب لیموشیرین	۲۵	۰/۳۸	۰	۸/۶۴۸	۷/۰۰۸	۵/۹۸۴	۰/۰۳
آب نارگیل	۲۲/۰۵	۰	۰	۵/۶۱۸	۱۴/۰۳	۱۲/۰۱	۰/۰۹۹
آب نارنج	۱۶۱/۵	۱/۱۵۶	۰/۰۷۱	۴۰/۲۳	۲۵/۰۱	۳۵/۶۹	۳/۹۳۸

آب نبات	۵۳۵/۳	۹/۷۳۲	۳۱/۶۳	۵۵/۹۶	–	–	۰/۶۰۸
آرتیشو	۳۷/۶۵	۳/۷۹۴	۰/۱	۷/۷۰۶	۴۱/۷۶	۱۰۰/۹	۰/۹۷۹
آرد بادام زمینی	۴۲۸/۳	۳۱/۳۳	۲۱/۸۳	۳۱/۳۳	۱۳۰	–	۴/۷۳۳
آرد برنج خالص	۳۵۴/۹	۸	۱	۸۰	۵۳/۹۸	–	۰/۶۹۹
آرد برنج سفید	۳۶۶	۶	۱	۸۰	۱۰	–	۰/۳۵
آرد برنج شیرین	۳۵۹/۳	۷/۰۳۵	۱/۰۰۹	۸۰/۴۴	۱۷/۰۸	–	۱/۱۰۶
آرد برنج قهوه ای	۳۶۳/۳	۷/۱۲۵	۲/۷۸۵	۷۶/۵۸	۱۱/۳۹	۳۳۷/۳	۱/۹۸۱
آرد بلغور کامل	۳۳۵	۱۲/۵۸	۳/۱	۷۰/۵۸	۴۰/۸۳	۳۳۶/۷	۴/۰۶۷
آرد بوداده سویا	۶۰۴/۷	۱۲/۳۵	۲۱/۸۸	۸۹/۵۳	۱۸۸/۲	۴۷۶/۵	۵/۱۸۲
آرد جو	۳۵۸	۱۰/۱۸	۱/۶۹۶	۷۶/۸۸	۴۰/۹۸	۳۷۲/۳	۴/۳۰۴
آرد جودوسر	۳۵۸/۶	۱۶/۰۲	۷/۰۱۵	۵۹/۱۷	۵۱۱/۳	–	۰/۴۸۱
آرد چاودار	۳۴۷/۷	۱۳/۹۸	۳/۰۰۸	۷۶/۱۱	۵۴/۰۶	–	۴/۵۰۸
آرد دانه ذرت	۳۶۰/۷	۶/۹۳۲	۳/۸۶۳	۷۶/۸۴	۶/۸۳۸	۲۷۱/۸	۲/۳۷۶
آرد دانه گندم	۳۴۷/۷	۱۲/۲۳	۱/۸۰۲	۷۰/۶۷	۳۷/۱	۲۹۵/۴	۵/۷۹۵
آرد ذرت	۳۵۶/۹	۰/۵۰۲	۱/۴۰۳	۸۵/۱۶	۱۵/۰۲	۱۵۵/۱	۱/۴۰۳
آرد سبوس جو	۱۲۰	۱۸/۵	۶/۸	۷۱	۵۶۵	۷۷۵	۱۶/۴
آرد سفید برنج	۳۶۵/۸	۵/۹۴۹	۱/۴۱۸	۸۰/۳۸	۱۰/۱۳	۹۸/۱	۰/۳۴۸
آرد سویا	۵۹۴/۱	۱۲/۳۵	۲۰/۷۱	۸۹/۵۳	۲۰۵/۹	۴۹۴/۱	۶/۳۷۶
آرد سیب زمینی	۳۵۰/۸	۷/۹۸۹	۰/۷۹۹	۷۹/۸۹	۳۲/۹۶	۱۷۸/۲	۱۷/۲۱
آرد کنجد	۳۳۳	۵۰/۱	۱/۷۵	۳۵/۵	۱۴۹	۷۵۷	۱۴/۲
آرد گندم	۳۵۴/۶	۱۳/۱۱	۱/۶۰۴	۹۶/۶۱	۹۲/۲۳	۲۴۵/۶	۲/۱۰۲
آرد گندم سفید	۳۴۹/۶	۱۱/۹۷	۱	۳۷/۷۲	۱۵۹/۹	–	۰/۵۲
آرد گندم سیاه	۳۳۵	۱۲/۵۸	۳/۱	۷۰/۵۸	۴۰/۸۳	۳۳۶/۷	۴/۰۶۷
آرد ماهی	۳۹۷/۹	۹۲/۹۶	۰/۰۹۹	۰	۹۱۹	۶۰۹/۲	۷/۹۹۳
آرد نخودچی	۲۶۰	۲۰	۴	۶۰	۱۶۰	–	۷/۲
آرد نرم جو	۳۱۰/۸	۸/۹۸۹	۰/۹۹۷	۷۵/۸۷	۰	–	۳/۱۹۶
آرد نشاسته برنج	۳۷۴/۳	۰	۰	۹۹/۸۶	۰	–	۰

ارزن پخته شده	۱۱۹/۲	۳/۵۰۸	۱	۲۳/۶۷	۳	۱۰۰	۰/۶۲۹
ارزن خام	۳۷۸	۱۱	۴/۲۲۵	۷۳	۸/۵	۲۸۴/۵	۳/۰۱
اسپاگتی	۱۴۰/۷	۴/۷۶۴	۰/۶۶۴	۲۸/۳۶	۷/۱۴۳	۵۴/۲۹	۱/۴
اسفناج	۹/۸۵۹	۲/۷۹۶	۰/۲۹۹	۰/۱۵۱	۷۸/۱۷	۴۶/۸۳	۶/۶۵۵
اسفناج یخ زده	۲۸	۳/۱۴۱	۰/۲۱	۵/۳۱۷	۱۴۵/۹	۴۸	۱/۵۲۲
آگار آگار	۳۰۴/۶	۰/۵۰۲	۰/۰۹۹	۷۵/۲۷	۴۷۰	۴۴/۱۷	۵/۴۰۶
آگارخشک	۳۰۶	۶/۱۹۷	۰/۲۹۹	۸۰/۹۹	۶۲۶/۸	۵۲/۱۱	۲۱/۲۴
آلو بخارا	۲۹۴/۳	۲/۳۰۴	۰/۶۰۱	۶۹/۹۶	۵۵/۱۲	۵۹/۰۱	۲/۰۰۴
آلو پخته	۱۱۳/۲	۱/۲۳۶	۰/۲۴۳	۲۹/۷۱	۲۴/۲۹	۳۷/۴۱	۱/۱۷۱
آلو خام	۷۰/۴۲	۰	۰	۲۱/۱۳	۱۰/۵۶	۱۷/۶۱	۰/۳۵۲
آلو خشک	۱۲۳/۹	۱/۰۸۸	۰/۲۱۴	۳۲/۹	۲۱/۴۳	۳۲/۷۷	۱/۰۴۲
آناناس	۴۵/۲۳	۰/۵۰۲	۰/۰۹۹	۱۰/۶۴	۲۴/۰۳	۶/۰۰۷	۱/۴۰۳
انبه خام	۶۸/۱۸	۰/۹۴۸	۰/۳	۱۷/۱۴	۳	۷/۹۸۷	۰/۳
انبه شیرین شده	۳۲۱/۶	۰/۳۹۹	۰	۸۰/۲۱	۲۲/۰۵	۰	۰/۷
انجیر خام	۷۴	۰/۷۶	۰/۳	۱۹/۱۸	۳۶	۱۴	۰/۳۶
آندیو خام	۱۷	۱/۲۵	۰/۲	۳/۳۶	۵۲	۲۸	۰/۸۳
انگور فرنگی	۴۴	۰/۸۸	۰/۵۸	۱۰/۲	۲۵	۳۷	۰/۳۱
آووکادو	۱۶۰/۹	۱/۹۸۳	۱۵/۳	۷/۳۹۱	۱۰/۸۷	۴۱/۳	۱/۰۲۲
آویشن تازه	۹۴/۷	۲/۹۹۷	۲/۴۹۷	۱۵/۰۷	۶۲۹/۴	۶۶/۷۸	–
بادام	۵۵۴/۸	۲۱/۰۳	۷۸/۷۶	۷/۸۰۹	۲۲۲/۳	۲۸۵/۲	۳/۳۰۷
بادام زمینی	۵۸۵/۶	۲۳/۷	۴۹/۶۶	۲۱/۵۱	۵۴/۱۱	۳۵۸/۲	۲/۲۶
بادمجان	۳۰/۰۴	۱/۷۰۳	۰/۰۹۹	۵/۶۱۸	۱۵/۰۲	۲۰/۰۴	۰/۶۰۱
بارهنگ پخته	۱۱۶/۲	۰/۷۹۲	۰/۱۸۲	۳۱/۱۷	۱/۹۴۸	۲۷/۹۲	۰/۵۷۸
بارهنگ خام	۱۲۱/۸	۱/۳۰۲	۰/۳۶۹	۳۱/۹	۲/۷۹۳	۳۴/۰۸	۰/۵۹۸
باقلا بخارپز	۱۰۹/۴	۷/۵۸۸	۰/۴	۱۹/۶۵	۳۶/۴۷	۱۲۴/۷	۱/۴۹۴
بامیه خام	۳۲	۱/۸۶۹	۰/۱۷۵	۷/۱۸۸	۶۳/۱۳	۵۶	۰/۴۵
برگ تمبر هندی	۱۱۵	۵/۸۰۴	۲/۰۹۸	۱۸/۱۸	۲۹۹/۷	۸۰/۷۷	۵/۲۱

برگ رازیانه	۲۷/۹۶	۲/۷۹۶	۰/۳۹۸	۵/۱۰۶	۹۹/۶۵	۵۱/۰۶	۲/۶۹۴
برگ ریواس	۳۳/۰۷	۱/۲۰۱	۱/۳۰۴	۴/۲۰۵	۲۵۳/۴	۲۰/۰۴	۰/۵۰۲
برنج سفید	۱۲۹/۷	۲/۶۹	۰/۲۸۵	۲۸/۱۶	۱۰/۱۳	۴۳/۶۷	۱/۲۰۳
برنج قهوه ای	۱۱۰/۸	۲/۵۸۵	۰/۹۰۳	۲۲/۹۷	۱۰/۲۶	۸۲/۵۶	۰/۴۲۱
بروکلی تازه	۴۳/۰۲	۳/۳۸۱	۰/۳	۸/۹۶	۴۲/۰۳	۶۸/۸۱	۱/۴۰۱
بروکلی خام	۳۸/۹۷	۲/۲۵۱	۰/۵۱	۸/۶۵۴	۳۶/۰۳	۵۶/۰۳	۱/۱۹۹
بستنی شکلاتی	۲۱۶/۷	۳/۷۸۸	۱۱/۰۶	۲۸/۱۸	۱۰۹/۱	۱۰۶/۱	۰/۹۲۴
بستنی وانیلی	۲۱۵/۱	۴/۰۷	۱۳/۰۲	۲۲/۲۱	۱۳۱/۴	۱۰۶/۱	۰/۹۲۴
بلغور گندم سیاه	۳۴۵/۷	۱۱/۷۱	۲/۷۰۷	۷۵	۱۷/۶۸	۳۱۸/۹	۲/۴۷
به خام	۵۶/۹۶	۰/۴	۰/۱	۱۵/۳۳	۱۰/۹۸	۱۶/۹۶	۰/۷
بیسکوئیت ساده	۳۶۲/۹	۶/۲۸۶	۱۶/۵۷	۴۸/۵۷	۴۸/۵۷	۴۳۱/۴	۳/۲۸۶
بیسکوئیت کره ای	۳۶۲/۹	۶/۲۸۶	۱۶/۵۷	۴۸/۵۷	۴۸/۵۷	۴۳۱/۴	۳/۲۸۶
پرتقال	۳۰/۴۵	۰/۸۵۱	۰/۱۳	۷/۳۸۷	۳۳/۳۸	۲۰/۸۱	۰/۱۷۴
پسته خشک	۵۷۷/۳	۲۰/۵۵	۴۸/۳۶	۲۴/۸۴	۱۳۵/۲	۵۰۳/۱	۶/۷۷۳
پسته طبیعی	۴۹۳	۲۱/۱۳	۴۲/۲۵	۱۴/۰۸	۷۰/۴۲	۵۲۸/۲	۵/۰۷
پسته قرمز	۴۹۳	۲۱/۱۳	۴۲/۲۵	۱۰/۵۶	۷۰/۴۲	۵۲۸/۲	۵/۰۷
پنیر خامه ای	۳۵۲/۱	۷/۶۴۱	۳۵/۲۱	۲/۶۷۳	۸۲/۰۴	۱۰۷	۱/۲۱۱
پنیر فتا	۲۶۴/۱	۱۴/۱۹	۲۱/۲۳	۴/۰۸۵	۴۹۳	۳۳۸	۰/۶۳۴
پنیرپیتزا	۲۲۲/۲	۱۲/۱۹	۵/۰۹۵	۳۲/۵۴	۱۸۴/۱	۱۷۹/۴	۰/۹۲۱
پنیر چدار	۱۴۲/۹	۳۲/۱۴	۰	۳/۵۷۱	۸۹۲/۹	–	–
پنیر سوفله	۲۱۷/۹	۹/۸۹۵	۱۷/۰۵	۶/۲۱۱	۲۰۱/۱	۱۹۴/۷	۱/۰۵۳
پودر آویشن	۲۸۵/۷	۲۸۶/۹	۷/۱۴۳	۶۳/۵۷	۱۸۵/۷	۲۱۴/۳	۱۲۳/۶
پودر جوز هندی	۵۴۵/۵	۵/۹۰۹	۳۶/۳۶	۴۹/۰۹	۱۸۱/۸	۲۲۷/۳	۳/۱۸۲
پودردارچین	۲۶۰/۹	۳/۹۱۳	۳/۰۴۳	۸۰	۱۲۱/۷	۴۳/۴۸	۳۸/۲۶
پودر زردچوبه	۳۶۳/۶	۷/۷۲۷	۱۰	۶۵	۱۸۱/۸	۲۷۲/۷	۴۱/۳۶
پودر زنجبیل	۳۳۳/۳	۸/۸۸۹	۶/۱۱۱	۷۰/۵۶	۱۱۱/۱	۱۶۶/۷	۱۱/۶۷
پودر زیره	۲۲۸/۸	۸/۴۷۵	۸/۴۷۵	۱۶/۹۶	۴۲۳/۷	–	–

پودر سفیده تخم مرغ	۳۹۶/۳	۸۰/۹۳	۰	۵	۸۰	-	۰/۳۹۹
پودر سیر	۳۲۱/۴	۱۶/۷۹	۰/۷۱۴	۷۲/۸۶	۷۱/۴۳	۴۲۸/۶	۲/۸۵۷
پودر قهوه	۳۸۸/۷	۱۱/۲۴	۸/۱۹۸	۶۷/۱۴	۱۸۰/۲	۱۵۳/۴	۴/۷
پودر کاری	۳۰۰	۱۲/۵	۱۴	۵۸	۵۰۰	۳۵۰	۲۹/۵
پودر کاستر	۳۸۱/۶	۰/۳۹۹	۱	۹۲/۵۸	۱۳/۰۴	۱۱/۰۲	۰/۳۹۹
پودر کاکائو	۴۶۲/۹	۱۴/۸۴	۲۲/۴۴	۵۰/۵۳	۸۱/۹۸	۶۸۵/۵	۸/۶۲۲
پودر ماهی	۳۳۵/۶	۷۷/۸۲	۰/۲۹۹	۰	۴۶۰۲	۳۰۹۵	۴۰/۸۵
پیاز جوان	۲۵	۱/۷۴	۰/۱۴	۵/۵۶	۶۰	۳۳	۱/۹
پیاز جوشانده	۴۳/۹۳	۱/۳۵۷	۰/۱۹	۱۰/۱۳	۲۱/۹۶	۳۴/۹۱	۰/۲۳۹
پیاز رسیده	۴۴	۱/۳۶۲	۰/۱۹	۱۰/۱۴	۲۲	۳۵	۰/۲۴
پیاز کوهی	۳۷	۳	۱	۴	۱۰۰	۱۰۰	۲
پیتزا سبزیجات	۱۹۷/۴	۷/۲۳۷	۸/۵۵۳	۲۳/۶۸	۱۳۱/۶	۱۹۷/۴	۱/۷۶۶
پیتزا قارچ	۲۱۴/۵	۱۷/۱۳	۴/۵۹۴	۲۵/۸۳	۸۵/۱۶	۱۲۹/۳	۰/۷
پیه گاو	۹۰۲	۰	۱۰۰	۰	-	-	-
پیه گوسفند	۹۰۲	۰	۱۰۰	۰	-	-	-
تاکو	۲۱۶/۴	۱۲/۱۱	۱۲/۰۵	۱۵/۶۱	۱۲۹/۲	۱۱۸/۷	۱/۴۱۵
تخم آفتابگردان	۶۱۸/۷	۱۷/۲۴	۵۶/۷۹	۲۰/۶	۵۷/۰۱	۱۱۵۸	۶/۸۰۶
تخم بلدرچین	۱۶۸/۲	۱۲/۳۳	۱۲/۷۲	۱/۲۰۱	۵۶/۱۸	۲۱۸/۴	۳/۱۰۶
تخم مرغ	۱۵۵/۱	۱۲/۵۷	۱۰/۵۹	۱/۱۱۸	۵۰	۱۷۲/۱	۱/۱۹۱
تربچه خام	۱۷	۰/۶	۰/۵۵۳	۳/۶	۲۱	۱۸	۰/۲۸۹
ترخون تازه	۴۸/۹۵	۳/۳۹۵	۱/۰۹۸	۶/۲۹۴	۱۳۹/۹	۴۵/۸	-
ترخون خرد شده	۳۱۲/۵	۲۲/۵	۷/۵	۵۰	۱۱۲۵	۳۰۰۰	۳۲/۵
تره فرنگی	۳۴۰/۸	۸/۳۸	۱/۶۸	۷۹/۲۳	۳۲۹/۹	۱۹۶/۱	۱۱/۷۳
تره فرنگی خام	۶۰/۹۷	۱/۵	۰/۳	۱۴/۱۹	۵۹/۰۳	۳۵	۲/۰۹۷
تمبرهندی خام	۲۳۹	۲/۸	۰/۶	۶۲/۵	۷۴	۱۱۳	۲/۸
تمشک خام	۴۹/۰۲	۰/۹۱۱	۰/۵۵	۱۱/۵۴	۲۲/۰۳	۱۲/۰۳	۰/۵۷

توت فرنگی	۴۰۶/۵	۵/۴۲	۱۳/۵۵	۶۷/۷۵	۴۳/۳۶	۱۰۰/۳	۴/۸۷۸
جعفری تازه	۳۶/۶۷	۲/۹۸۶	۰/۸	۶/۳۳۳	۱۳۶/۷	۵۶/۶۷	۶/۲
جعفری خام	۸۷/۶۷	۲/۹۶۷	۰/۸	۶/۳۳۳	۱۳۶/۷	۵۶/۶۷	۶/۲
جعفری خشک	۳۳۳/۳	۲۳/۳۳	۳/۳۳۳	۵۰	۱۳۳۳	۳۳۳/۳	۹۶/۶۷
جگر گاو	۲۵۴/۴	۱۷/۴۲	۱۹/۶۵	۲/۰۰۴	۴۵/۲۳	۶۰۴/۲	۵/۷۲۴
جگر گوسفند	۲۲۰	۳۰/۵۹	۸/۸۱۲	۲/۵۲۹	۸/۲۳۵	۴۲۰	۸/۲۸۲
جلبک دریایی	۴۲/۹۶	۱/۶۸	۰/۵۶	۹/۵۷۷	۱۶۸	۴۱/۹	۲/۸۴۹
جودوسر	۶۱/۹۷	۲/۵۶۴	۱/۰۲۶	۱۰/۷۷	۸/۵۴۷	۷۶/۰۷	۰/۶۷۹
جودوسر کامل	۳۸۹/۱	۱۶/۸۶	۶/۹۲۳	۶۶/۶۷	۵۳/۸۵	۵۲۳/۱	۴/۷۲۴
جو مرواریدی	۳۳۵/۷	۹/۲۲۳	۱/۳۰۴	۷۱/۷۳	۲۳/۰۴	۲۲۵/۴	۲/۶۰۴
جوانه دانه سویا	۵۷/۲۴	۶/۹۲۶	۲/۲۰۵	۲/۴۰۳	۵۷/۲۴	۹۸/۲۳	۳/۳۰۷
جوانه گندم	۳۶۷/۵	۱۰/۹۲	۳/۶۰۴	۷۳/۱۴	۵۴/۰۶	۶۱۱/۳	۶/۹۹۶
جوز هندی تازه	۵۱۲/۴	۷/۴۲	۳۶/۴	۳۸/۵۲	۲۴/۰۳	۱۲/۰۱	۰/۳۹۹
چاودار خشک	۳۳۴/۹	۱۴/۷۳	۲/۴۹۷	۶۹/۸۲	۳۳/۰۲	۳۷۴	۲/۶۶۹
چای دمکرده	۱	۰	۰/۰۰۷	۰/۳۰۱	۰	۱	۰/۰۲
چای فوری	۱	۰	۰	۰/۲	۲	۱	۰/۰۱۷
چغندر خام	۴۲/۶۵	۱/۶۱۸	۰/۱۷۶	۹/۵۵۹	۱۶/۱۸	۳۹/۷۱	۰/۸۰۹
چغندر قرمز	۳۳۴/۹	۱۱/۲۷	۱/۰۷	۷۶/۰۶	۱۲۱/۸	۳۶۶/۲	۶/۹۳۷
چغندر کامل	۴۴/۷۱	۱/۶۸۲	۰/۱۷۶	۹/۹۴۱	۱۶/۴۷	۳۷/۶۵	۰/۷۸۸
چیپس ذرت	۵۴۵/۸	۵/۹۸۶	۳۲/۱۸	۵۹/۵۱	۱۳۰/۶	۱۹۲/۳	۱/۳۲۴
چیپس سیب زمینی	۵۳۵/۲	۷/۰۴۲	۳۴/۵۱	۵۲/۸۲	۲۴/۶۵	۱۶۵/۵	۱/۶۲
چیزبرگر	۲۸۰/۸	۱۷/۴۴	۱۵/۷	۱۶/۸۶	۱۰۹/۹	۱۷۷/۳	۱/۷۱۵
چینه دان مرغ	۲۷۷/۲	۳۲/۵۵	۱۳/۴۵	۴/۳۵۲	۱۷/۹۳	۲۸۵/۵	۱۰/۳۴
خارماهی خام	۱۲۱/۲	۱۹/۷۶	۴/۰۱۲	۰	۴/۷۰۶	۲۶۳/۵	۰/۸۱۲
خاویار	۲۵۱/۹	۲۴/۶۳	۱۷/۸۸	۴	۲۷۵	۳۵۶/۳	۱۱/۸۸
خربزه	۳۵	۰/۴۶	۰/۱	۹/۱۷۶	۶	۱۰	۰/۰۷

خردل	۷۵/۲	۴/۷۱۵	۴/۳۹	۶/۳۸۲	۸۴/۱۵	۷۳/۱۷	۲
خرما	۲۵۲/۶	۲/۳۰۵	۰/۲۳۲	۶۷/۳۷	۴۱/۳۷	۵۷/۰۵	۱
خرما خشک	۴۸۳/۹	۸/۰۶۵	۱۶/۱۳	۷۲/۵۸	۰	–	۰
خرمالو	۱۲۷/۲	۰/۸	۰/۴	۳۳/۵۲	۲۷	۲۶	۲/۵
خرمالو خشک	۲۴۹/۹	۱/۹۰۵	۰/۵۰۲	۵۹/۳۶	۳۷/۱	۶۲/۱۹	۱/۱۰۲
خرمالو ژاپنی	۷۰/۲۴	۰/۵۸۳	۰/۱۸۵	۱۸/۵۷	۷/۷۳۸	۱۶/۶۷	۰/۱۵۵
خلال گریپ فروت	۳۱۵/۳	۰/۳۹۹	۰/۲۹۹	۸۰/۵۹	۰	۰	۰
خمیر ماکارونی	۱۴۰/۷	۴/۷۷۱	۰/۶۷	۲۸/۳۶	۷	۵۴	۱/۷۰۷
خیار خام	۱۳/۰۲	۰/۵۴۲	۰/۱۳	۲/۹۱۱	۱۴	۱۷/۰۲	۰/۲۸
خیارشور	۷/۶۹۲	۰	۰	۱/۵۳۸	۲۶/۱۵	۲۱/۵۴	۱/۰۷۷
دانه خشخاش	۵۳۵/۷	۱۷/۸۶	۴۴/۶۴	۲۳/۵۷	۱۴۴۶	۸۵۷/۱	۹/۲۸۶
دانه خشک سویا	۴۵۰/۶	۳۹/۵۹	۲۱/۶۳	۳۲/۷۳	۲۷۰/۳	۶۴۸/۸	۳/۹۴۸
دانه ذرت	۱۰۸/۱	۳/۳۲۵	۲/۲۸۱	۲۵/۰۶	۲	۱۰۳	۰/۶۱
دانه سیاه سویا	۳۷۴/۶	۳۲/۲۶	۱۳/۳۲	۳۱/۰۶	۱۱۰/۲	۱۱۲/۴	۵/۴۰۶
دانه شنبلیله	۳۲۴/۳	۲۲/۹۷	۶/۴۶۸	۵۸/۳۸	۱۶۲/۲	۲۹۷/۳	۳۳/۵۱
دانه کاسنی	۲۳	۱/۷	۰/۳	۴/۷	۱۰۰	۴۷	۰/۹
دانه کنجد	۵۳۷/۱	۱۸/۴۵	۴۳/۴۶	۱۸/۰۲	۵۳	۵۷۲/۴	۳/۰۰۴
دانه گشنیز	۲۷۹/۵	۱۱/۱۳	۰/۳	۵۷/۹۵	۶۰۷/۸	۳۷۱	۳۴/۵۶
دانه گندم	۳۴۸/۸	۱۲/۴۴	۲/۱۰۲	۶۹/۹۶	۳۸/۱۶	۳۸۵/۲	۳/۸۱۶
دانه یونجه	۲۹	۴	۰/۶۹۱	۳/۷۸۸	۳۲/۱۲	۷۰	۰/۹۷
دل گوسفند	۱۸۵/۹	۲۴/۹۴	۷/۹۱۸	۱/۹۲۹	۱۴/۱۲	۲۵۴/۱	۵/۵۱۸
دل گاو	۱۷۵/۳	۲۸/۸۲	۵/۶۱۲	۰/۴۲	۶	۲۵۰/۶	۷/۵۰۶
دل و جگر مرغ	۱۵۷/۲	۲۵/۸۶	۴/۷۷۲	۰/۹۴۵	۱۲/۴۱	۲۲۸/۳	۶/۴۴۱
دلمه کلم	۷۲/۱۳	۴/۵۹	۳/۲۷۹	۶/۲۳	۱۹/۶۷	۵۳/۱۱	۰/۵۹
ذرت بوداده	۴۱۶/۷	۱۶/۶۷	۵/۰۱	۸۳/۲۳	۱۶/۶۷	۲۸۳/۳	۳/۳۳۳

ذرت خوشه ای	۲۶۱/۹	۰	۰	۶۶/۶۷	۱۶۶/۷	۲۳/۸۱	۱۲/۳۸
رازیانه خام	۳۱/۰۳	۱/۲۴۱	۰/۲۰۷	۷/۲۸۷	۴۹/۴۳	۴۹/۴۳	–
روغن آفتابگردان	۸۸۲/۴	۰	۱۰۰	۰	–	–	–
روغن (کره) بادام زمینی	۵۸۸/۱	۲۴/۶۳	۵۰	۲۰/۷۵	۳۴	۳۲۳/۱	۱/۶۹۹
روغن پنبه دانه	۸۸۳/۹	۰	۱۰۰	۰	۰	۰	۰
روغن جوزهندی	۸۸۲/۴	۰	۱۰۰	۰	–	–	–
روغن ذرت	۸۸۳/۹	۰	۱۰۰	۰	۰	۰	۰
روغن سویا	۸۸۳/۹	۰	۱۰۰	۰	۰	۰	۰
روغن فندق	۸۸۳/۹	۰	۱۰۰	۰	۰	۰	۰
روغن کاجیره	۸۸۳/۹	۰	۱۰۰	۰	۰	۰	۰
روغن کبد ماهی	۹۰۴/۴	۰	۱۰۰	۰	–	–	–
روغن کنجد	۸۸۲/۴	۰	۱۰۰	۰	۰	۰	۰
روغن شاه ماهی	۹۰۴/۴	۰	۱۰۰	۰	–	–	–
ریحان تازه	۱۸/۸۷	۲/۴۵۳	۰/۵۶۶	۴/۳۴	۱۵۰/۹	۷۵/۴۷	–
ریشه کاسنی	۷۳/۳۳	۱/۴	۰/۲	۱۷/۵۶	۴۰	۶۰	۰/۸
ریشه زنجبیل	۳۳۹/۴	۰/۲۹۹	۰/۲۰۱	۸۶/۹۷	۲۲۹/۶	۳۵۹/۲	۲۰/۹۵
ریواس	۱۴۰/۷	۰/۳۷	۰	۳۵/۹۳	۷۸/۱۵	۱۵/۱۹	۰/۵۹۳
زبان گاو	۲۸۳/۵	۲۲/۱۲	۲۰/۷۱	۰/۳۲۹	۷/۰۵۹	۱۴۲/۴	۳/۳۸۸
زبان گوسفند	۲۷۵/۳	۲۱/۵۳	۲۰/۲۴	۰	۹/۴۱۲	۱۳۴/۱	۲/۶۳۵
زردآلو خام	۴۷/۸۸	۱/۳۹۹	۰/۳۹۱	۱۱/۱۳	۱۳/۹۹	۱۹/۰۱	۰/۵۴۱
زردچوبه	۳۳۵/۷	۲/۳۰۴	۵/۰۱۸	۷۰/۳۲	۱۴۶/۳	۲۸۴/۵	۱۸/۶۲
زرده تخم مرغ	۳۴۳/۵	۱۵/۰۲	۳۰/۹۵	۱/۲۰۱	۱۴۷/۳	۵۸۶/۶	۷/۹۱۵
زعفران	۳۳۳/۳	۱۱/۴۳	۵/۷۱۴	۶۵/۲۵	۹۵/۲۴	۲۸۳/۱	۱۰/۹۵
زغال اخته	۴۰۶/۵	۵/۴۲	۱۳/۵۵	۶۷/۷۵	۴۶/۳۶	۱۰۰/۳	۴/۸۷۸
زنجبیل خام	۸۶/۹۶	۱/۷۴	۰/۷۳	۱۵/۱	۱۸/۰۲	۲۶/۹۸	۰/۵

زیتون رسیده	۱۱۳/۶	۰/۹۰۹	۱۰/۶۸	۶/۳۶۴	۹۰/۹۱	۰	۴۰۹
زیره سفید	۳۵۷/۶	۱۱/۷۳	۱۳/۴۳	۲۲/۵۴	۱۰۹۵	۳۸۱/۶	۲۷/۵۶
زیره کوهی	۳۳۳/۳	۲۰	۱۴/۷۶	۵۰	۶۶۶/۷	۵۷۱/۴	۱۶/۱۹
ژلاتین	۵۹/۱۷	۱/۵	۰	۱۴/۰۸	۲	۱۹	۰
ژلاتین آماده	۵۸/۳۳	۱/۶۶۷	۰	۱۴/۱۷	۲	۱۹	۰
ژلاتین خشک	۳۳۴	۸۵/۷۱	۰/۱	۰	۱۰/۹۵	۰	۰
ژله	۲۷۳	۰/۱	۰/۱	۷۰/۶۷	۲۱	۷	۱/۵
ژله آناناس	۷۳/۱۴	۰/۰۹۹	۰	۱۸/۲۳	۲۹/۰۵	۵/۰۱۸	۰/۰۹۹
ژله توت فرنگی	۷۵/۹۷	۰/۰۹۹	۰	۱۸/۸۳	۳۲/۰۵	۶/۹۹۶	۰/۲۰۱
ژله معمولی	۲۷۷/۸	۰	۰	۷۲/۲۲	۲۲/۲۲	۵/۵۵۶	۱/۶۶۷
سالاد تاکو	۱۴۰/۹	۶/۶۶۷	۷/۴۷۵	۱۱/۹۲	۹۶/۹۷	۷۲/۲۲	۱/۱۵۲
سبوس	۲۴۵/۵	۱۱/۵	۱/۵۶۱	۷۸/۶۴	۷۳/۰۳	۵۸۶/۴	۱۳/۳
سبوس برنج	۲۸۱/۷	۱۷/۶۱	۱/۴۰۸	۵۴/۹۳	۵۶/۳۴	۴۱۹	۱۶/۰۶
سبوس جودوسر	۳۲۸/۶	۱۸/۲۱	۶/۰۶	۵/۰۴۸	۵۵/۴۸	–	۵/۰۴۸
سبوس سویا	۴۰۰	۳۴/۲۹	۱۷/۱۴	۳۴/۲۹	۱۷۱/۴	–	۷/۷۱۴
سبوس گندم	۲۱۶/۷	۱۵/۵۷	۴/۲۶۷	۶۴/۵	۷۳/۳۳	۱۰۱۳	۱۰/۵۷
سرکه بدون مخمر	۳۷۰	۰	۰	۹۲	۲۳	–	۰/۲
سرکه تقطیرشده	۱۲/۰۸	۰	۰	۵	۶	۹	۰/۶
سرکه سفید	۶/۰۰۷	۰/۳۹۹	۰	۱/۱۰۲	۹/۰۱۱	۲۵/۰۵	۰/۳۹۹
سرکه سیب	۱۴	۰	۰	۶/۶۶۷	۶/۶۶۷	۶/۶۶۷	۰/۶۶۷
سس اسپاگتی	۱۰۸/۸	۱/۸۱۹	۴/۷۷۹	۱۵/۹۴	۲۷/۹۹	۳۵/۹۸	۰/۶۵۱
سس مایونز	۷۵	۰	۰	۱۸/۷۵	–	–	–
سفیده تخم مرغ	۵۸۷/۵	۱۲۸/۱	۰	۶/۲۵	۱۳۹/۱	–	۰/۳۷۵
سلولز (ژل)	–	–	–	–	۲/۵	۶	۰/۶
سوسیس	۳۱۶/۹	۱۲/۳۲	۲۸/۱۷	۳/۵۲۱	۱۷/۸۵	۸۷/۶۸	۱/۵
سویا خام	۴۱۳/۴	۴۴/۵۲	۱۵/۵۱	۲۴/۱۳	۲۳۹/۶	۶۳۶	۲/۲۰۵
سویا سرخکرده	۲۷۰/۸	۱۷/۱۵	۲۰/۱۵	۱۰/۵۴	۳۲۷/۳	۲۸۷/۷	۴/۸۴۶

سیب	۵۸/۷	۰/۱۹۶	۰/۳۵۵	۱۵/۲۹	۷/۲۴۶	۷/۲۴۶	۰/۱۸۱
سیب زمینی	۱۰۸/۹	۲/۳۰۲	۰/۰۹۹	۲۵/۲۵	۹/۹۰۱	۵۶/۹۳	۱/۳۶۱
سیب قرمز	۵۷/۲۴	۰/۲۰۱	۰/۳۹۹	۱۳/۱۱	۵/۰۱۸	۹/۰۱۱	۰/۲۰۱
سیر	۱۴۹	۶/۳۶۷	۰/۵	۳۳/۰۷	۱۸۱	۱۵۳	۱/۷
سینه مرغ	۱۶۵/۱	۳۱/۰۵	۳/۵۷	۰	۱۵/۱۲	۲۲۷/۹	۱/۰۳۵
شاه ماهی	۲۵۰	۲۱/۰۴	۱۷/۷۸	۰	–	–	۱/۴۳۸
شاه ماهی خام	۳۲	۲/۶	۰/۷۲	۵۲/۲	۸۰	۷۶	۱/۳۲
شربت نیشکر	۷۱/۰۲	۰/۳۹۹	۰	۱۷/۴۲	۸/۰۲۱	۱۱/۰۲	۰/۲۰۱
شکر سرخ	۳۷۶/۴	۰	۰	۹۷/۲۷	۸۵	۲۲/۲۷	۱/۹۰۵
شکر سفید	۳۸۶/۵	۰	۰	۱۰۰	۱	۱/۵	۰/۰۶
شکلات بادام زمینی	۵۲۲/۲	۱۵/۵۶	۳۳/۷۸	۴۷/۳۳	۷۷/۷۸	۲۷۳/۳	۰/۹۸۷
شکلات مارس	۴۶۶	۸	۲۳	۶۲/۸	۱۶۸	۱۲۶	۱/۱
شلغم	۳۰	۳/۳۴۸	۰/۴۲۷	۴/۹۸۲	۱۵۱/۸	۳۴/۰۲	۱/۹۳۹
شلغم جوشانده	۱۶/۹۶	۰/۶۷۴	۰/۰۷۵	۴/۶۴۸	۲۱/۳۴	۱۸/۲۲	۰/۲۱۳
شلغم خام	۱۸/۰۱	۰/۷۱۲	۰/۰۸	۴/۸۹۷	۲۱/۹۹	۱۸/۹۷	۰/۲۲
شلیل	۴۸/۹۷	۰/۹۴۱	۰/۴۶	۱۱/۷۶	۵	۱۶/۰۳	۰/۱۵
شیر انسان	۶۹/۵۱	۱/۰۲۸	۴/۳۹	۶/۹۱۱	۳۲/۱۱	۱۳/۸۲	۰/۰۲۸
شیر با۱٪چربی	۴۱/۸	۳/۲۹۱	۱/۰۶۱	۴/۷۹۵	۱۲۳	۹۶/۳۱	۰/۰۴۹
شیر با۲٪چربی	۴۹/۵۹	۳/۳۲۸	۱/۹۱۸	۴/۷۹۵	۱۲۱/۷	۹۵/۰۸	۰/۰۴۹
شیر بز	۶۸/۸۵	۳/۵۶۱	۴/۱۳۹	۴/۴۶۷	۱۳۳/۶	۱۱۰/۷	۰/۰۴۹
شیر دانه سویا	۵۹/۰۱	۳/۷۱	۱/۲۰۱	۸/۴۱	۲۰/۰۴	۵۰/۱۸	۰/۳
شیر شکلات	۶۳/۲	۳/۲۴	۱	۱۰/۴۴	۱۱۴/۸	۱۰۲/۴	۰/۴۴
شیر مصنوعی	۶۱/۴۸	۱/۷۵	۳/۴۱	۶/۱۴۸	۳۲/۳۸	۷۴/۱۸	۰/۳۸۹
شیر نار گیل	۶۷۸/۴	۱۱/۲۴	۵۹/۷۲	۲۴/۵۶	۱۸/۰۲	۱۸۴/۵	۲/۵۰۵
صمغ دانه اقاقیا	۳۵۰	۵/۷	–	–	–	–	–
صمغ گزانتین	۳۱۰	۰	۰	۸۵	۰	–	۰

طالبی	۳۱/۷۲	۰/۸۸۲	۰/۱۱	۷/۹۲۱	۱۲/۹۴	۱۷/۸	۰/۲۱
عدس پخته	۱۱۶/۷	۹/۰۴	۰/۳۷۴	۲۰/۱۵	۱۸/۶۹	۱۷۹/۸	۳/۳۲۸
عدس جوانه زده	۱۰۶	۸/۹۶۱	۰/۵۵۱	۲۲/۲۱	۲۵/۰۶	۱۷۲/۷	۳/۲۰۸
عدس سرخ شده	۱۰۱	۸/۸	۰/۴۵	۲۱/۳	۱۴	۱۵۳	۳/۱
عسل	۳۱۳/۴	۰/۲۰۱	۰	۷۸/۰۹	۱۱/۰۲	۱۱/۰۲	۰/۷
عناب خام	۷۸/۸۷	۱/۱۹۷	۰/۰۲۱	۲۰/۲۱	۲۰/۹۵	۲۲/۹۶	۰/۴۷۹
عناب خشک	۲۸۶/۶	۳/۶۹۷	۱/۰۹۹	۷۳/۵۹	۷۸/۸۷	۱۰۰	۱/۷۹۶
فلفل سبز	۲۷/۰۳	۰/۸۹۱	۰/۱۸۹	۶/۴۳۲	۹	۱۹/۰۵	۰/۴۵۹
فلفل سیاه	۲۳۸/۱	۱۰/۹۵	۳/۳۳۳	۶۴/۷۶	۴۲۸/۶	۱۹۰/۵	۲۹/۰۵
فلفل شیرین	۲۷/۰۳	۰/۸۹۱	۰/۱۸۹	۶/۴۳۲	۹	۱۹/۰۵	۰/۴۵۹
فندق هندی	۶۶۱/۸	۱۰	۶۶/۳۲	۱۷/۹۲	۱۹۵/۱	۳۲۲/۹	۳/۳۸۹
فیبر خوراکی	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
فیبر سیب	۱۶۴/۸	۴/۶۸۳	۱/۹۹۶	۸۵/۵۶	۱۰۲/۸	–	–
فیبر گندم سفید	۰	۰	۰	۰	۰	۰	۰
قارچ	۳۷/۱	۳/۶۰۴	۰/۷	۴/۰۹۹	۲/۰۰۴	۸۷/۹۹	۱
قارچ خشک	۲۷	۲/۱۶۷	۰/۴۶۷	۵/۱۴۲	۶	۸۶/۶۷	۱/۷۴۲
قلوه گاو	۱۴۳/۵	۲۵/۵۳	۳/۴۳۵	۰/۹۶۵	۱۷/۶۵	۳۰۵/۹	۷/۳۰۶
قلوه گوسفند	۱۳۷/۶	۲۳/۶۵	۳/۶۲۴	۰/۹۸۸	۱۷/۶۵	۴۸۹/۴	۱۲/۳۵
قهوه دمکرده	۲	۰/۱۰۱	۰/۰۰۷	۰/۳۹۹	۲	۱	۰/۰۵۱
قهوه فوری	۲	۰/۱	۰/۰۰۳	۰/۴	۳	۳	۰/۰۵
کارامل	۱۸۵	۰/۱۶۴	۲/۰۵۳	۴۵	۱۵	۹/۲۱۹	۰/۵
کاستر پخته	۱۱۵/۱	۵/۲۸۳	۵/۶۶	۱۰/۹۴	۱۱۲/۱	۱۱۷	۰/۴۱۵
کاستر سیب	۷۸/۰۹	۲/۰۰۴	۰/۳	۱۶/۸۲	۱۴/۰۳	۵۱/۲۴	۰/۵۰۲
کاکائو	۳۵۷/۱	۷/۱۴۳	۱۰/۷۱	۷۵	۵۳۵/۷	۵۳۵/۷	۸/۵
کاکائوغنی شده	۳۵۹/۲	۱۰/۹۲	۳/۸۷۳	۷۹/۲۳	۳۲۷/۵	۳۱۳/۴	۱/۱۹۷
کالباس	۳۰۹/۹	۱۲/۳۲	۲۸/۵۲	۰/۷۰۴	۱۰/۵۶	۸۸/۰۳	۱/۶۵۵
کاهو	۱۶	۱/۶۰۷	۰/۲	۲/۳۷۵	۳۶/۰۷	۴۵	۱/۱

کباب گوسفند	۲۳۷/۶	۲۵/۵۳	۱۲/۷۱	۳/۷۸۸	۹/۴۱۲	۴۲۷/۱	۱۰/۲
کباب خارماهی	۱۷۴	۲۸	۶	۰	۶/۸۲	۲۷۵	۱/۳
کباب دل و جگر مرغ	۲۷۷/۲	۳۲/۵۵	۱۳/۴۵	۴/۳۵۲	۱۷/۹۳	۲۸۵/۵	۱۰/۳۴
کباب سینه مرغ	۱۸۷/۲	۳۳/۴۳	۴/۷۰۹	۰/۵۱۲	۱۶/۲۸	۲۴۶/۵	۱/۱۴
کباب بوقلمون	۲۰۷/۵	۲۷/۸۴	۹/۸۱۷	۰	۳۲/۲۳	۱۹۹/۱	۲/۳۰۸
کباب مرغ	۳۴۶/۸	۲۵	۱۵/۵	۰	۱۲/۹	۱۷۴/۲	۱/۳۳۹
کدو تنبل	۶۰/۰۷	۰/۹۰۱	۰/۰۹۹	۱۳/۹۲	۲۱/۰۲	۳۹/۲۲	۰/۷
کدو تنبل نرم	۲۰	۰/۷۱۸	۰/۰۶۹	۴/۸۹۸	۱۵/۱	۳۰/۲	۰/۵۷۱
کدو حلوایی	۳۷/۰۷	۱/۴۴۸	۰/۲۲۴	۸/۷۹۳	۳۰/۱۷	۳۱/۹	۰/۵۷۸
کدو مسمایی	۲۰	۰/۹۰۶	۰/۳۱۱	۴/۴۱۳	۲۶/۶۷	۳۸/۳۳	۰/۳۵۶
کرفس	۱۸/۰۱	۰/۸۳۱	۰/۱۶	۴/۰۱۳	۴۲/۰۳	۲۵/۰۲	۰/۴۲
کره معمولی	۷۱۶/۷	۰/۸۵	۸۱/۰۶	۰/۰۶	۲۳/۴۸	۲۲/۸۲	۰/۱۶
کشک	۲۶/۰۴	۱/۹۰۵	۰/۳۹۹	۳/۶۰۴	۶۶/۰۸	۲۷/۰۳	۰/۳۹۹
کشک خشک	۳۵۶/۹	۲۵/۳۴	۲۵/۷۶	۵/۶۱۸	۷۷/۰۳	۲۶۴/۳	۳/۵۰۵
کشمش	۲۹۷/۵	۲/۳۰۴	۰/۳۹۹	۷۱/۰۲	۸۰/۲۱	۸۰/۲۱	۳/۵۰۵
کشمش با دانه	۲۹۵/۸	۲/۵۲۱	۰/۵۴۵	۷۸/۱۸	۲۷/۸۸	۷۵/۱۵	۲/۵۸۸
کشمش طلایی	۳۰۱/۸	۳/۳۹۴	۰/۴۶۱	۷۹/۳۹	۵۲/۷۳	۱۱۵/۲	۱/۷۸۸
کشمش مویز	۲۹۰	۳/۴	۰/۵	۷۴/۴	۸۵/۷	۱۰۱	۲/۴
کلم بخار پز	۲۰/۹۵	۰/۹۵۸	۰/۲۵	۴/۷۵۴	۳۲/۹۶	۲۴/۹۶	۰/۳۹۱
کلم پیچ	۴۳/۱۱	۲/۸۰۶	۰/۲۰۱	۷/۴۲	۱۷۹/۲	۵/۰۱۸	۲/۰۰۴
کلم چینی	۱۶/۰۴	۱/۹۰۵	۰/۲۰۱	۱/۶۰۴	۸۱/۹۸	۳۹/۲۲	۰/۹۰۱
کلم خام	۲۵/۷۱	۱/۴۲۹	۰/۲۵۷	۵/۴۲۹	۴۸/۵۷	۲۲/۸۶	۰/۶
کلم پخته	۲۰/۵۱	۰/۹۱۹	۰/۲۳۶	۴/۵۸۱	۳۱/۵	۲۳/۵۷	۰/۳۷۷
کلم قرمز	۱۹/۸۷	۱/۰۱۱	۰/۱۸۸	۴/۴۴۹	۳۵/۴۶	۲۷/۵۳	۰/۳۴۱
کلم قمری	۲۹/۰۳	۱/۸	۰/۱۱	۶/۶۶۷	۲۵/۰۳	۴۵/۰۳	۰/۴
کلم گل	۲۲/۵۸	۱/۸۳۹	۰/۴۵۲	۴/۱۱۳	۱۶/۱۳	۳۲/۲۶	۰/۳۲۳

کنسرو آلو	۱۰۵/۱	۰/۸۷۲	۰/۲	۲۷/۸۲	۱۷/۰۱	۲۵/۹۸	۰/۴۱
کنسرو آناناس	۳۱/۹۹	۰/۴۳۱	۰/۰۹	۸/۲۹۳	۱۵	۴	۰/۴
کنسرو باقلا	۷۱/۴۸	۵/۴۶۹	۰/۴۲۲	۱۲/۴۲	۲۶/۱۷	۷۸/۹۱	۱
کنسرو چغندر	۲۸/۹۸	۰/۸۳۳	۰/۰۷	۶/۴۷۸	۱۳/۹۸	۱۶/۰۲	۰/۶۷۱
کنسرو ذرت	۸۱/۲۱	۲/۶۱۸	۱	۱۸/۶۱	۵	۶۴/۸۵	۰/۸۶۱
کنسرو شاه ماهی	۲۰۸	۱۹/۹	۱۳/۶	۰	۱۴۷	۲۹۷	۱/۸
کنسرو قارچ	۲۴	۱/۸۶۷	۰/۲۹۲	۴/۹۵۸	۱۱	۶۶	۰/۷۹۲
کنسرو کدو تنبل	۳۴	۱/۱۰۲	۰/۲۸	۸/۰۸۲	۲۶	۳۵/۰۲	۱/۳۹۲
کنسرو لوبیاچیتی	۸۰/۸۶	۵/۱۹۵	۰/۳۱	۱۴/۸۸	۲۶/۹۹	۱۰۵/۱	۱/۲۳
کنسرو لوبیاسفید	۱۱۳	۷/۵۱۹	۰/۴۳۱	۲۰/۴۶	۴۶/۹۵	۱۳۴/۴	۱۸۴۷
کوسه ماهی	۱۳۰/۶	۲۰/۹۴	۴/۵۰۶	۰	۳۴/۱۲	۲۱۰/۶	۰/۸۳۵
کیک برنج	۳۵۷/۹	۷/۵۱۹	۳/۰۰۸	۸۱/۶۳	۷۳/۲۵	۱۰۳/۳	۱/۷۸۳
کیک پنیر	۳۵۶/۳	۶/۷۹۷	۲۶/۰۲	۲۵/۲۳	۵۷/۸۱	۹۶/۰۹	۱/۲۵
کیوی	۴۵/۹۴	۰/۹۰۱	۰/۳۹۹	۹/۸۲۳	۲۷/۰۳	۲۲/۰۵	۰/۳۹۹
گردو	۶۴۱/۷	۱۴/۳۳	۶۱/۸۳	۱۸/۳۳	۹۴/۱۷	۳۱۶/۷	۲/۴۴۲
گردو خشک	۶۲۹	۱۴/۷۳	۵۳/۷۱	۲۱/۴۵	۱۰۹/۲	۳۳۱/۴	۳/۰۰۴
گردو درجه ۱	۶۰۷/۵	۲۴/۳۸	۵۶/۶۳	۱۲/۱	۵۸	۴۶۳/۸	۳/۰۷۵
گردو سیاه	۶۰۷/۲	۲۴/۲۳	۵۶/۵۶	۱۲/۰۸	۵۷/۶	۴۶۴	۳/۰۷۲
گریپ فروت	۳۹/۲۲	۰/۸۰۲	۰/۰۹۹	۸/۷۹۹	۲۳/۰۴	۱۸/۰۲	۰/۲۰۱
گریپ فروت قرمز	۳۰/۰۸	۰/۵۵۳	۰/۱	۷/۵۲	۱۴/۶۳	۸/۹۴۳	۰/۱۲۲
گشنیز تازه	۲۵	۲/۲۵	۰/۵	۲/۲۵	۱۰۰	۲۵	۲
گشنیز خشک	۲۷۷/۸	۲۱/۶۷	۵	۵۲/۲۲	۱۲۲۲	۵۰۰	۴۲/۲۲
گلابی	۵۸/۹۸	۰/۳۹	۰/۴	۱۵/۱۲	۱۱/۰۲	۱۱/۰۲	۰/۲۵
گلپر	۳۳۳/۳	۱۳/۳۳	۶/۶۶۷	۶۰	۲۰۰۰	۳۳۳/۳	۸۳/۳۳
گندم جوانه زده	۱۹۸/۱	۷/۴۹۱	۱/۲۶۹	۴۲/۵	۲۷/۷۸	۲۰۰	۲/۱۴۸
گندم دروم	۳۳۹/۱	۱۳/۷	۲/۴۶۹	۷۱/۳۵	۳۴/۰۱	۵۰۷/۸	۳/۵۲۱
گندم سفید	۳۴۲/۲	۱۱/۳	۱/۷۰۸	۷۶/۰۶	۳۱/۹۸	۳۵۵/۲	۴/۵۶۳

گندم قرمز	۳۲۹/۲	۱۵/۴۲	۱/۹۲۲	۶۸/۲۳	۲۵	۳۳۱/۸	۳/۶۰۴
گوجه فرنگی	۲۲/۰۵	۱/۴۰۳	۰/۲۰۱	۳/۶۰۴	۱۲/۰۱	۲۸/۰۶	۰/۸۰۲
گوشت اردک	۲۰۱/۴	۲۳/۵۳	۱۱/۲	۰	۱۱/۷۶	۲۰۳/۲	۲/۶۹۲
گوشت بلدرچین	۱۳۳/۷	۲۱/۷۴	۴/۵۳۳	۰	۱۳/۰۴	۳۰۷/۶	۴/۵۱۱
گوشت غاز	۲۳۸	۲۸/۹۳	۱۲/۶۹	۰	۱۳/۹۶	۳۰۹	۲/۸۶۸
گوشت قرقاول	۱۳۳/۶	۲۲/۲۴	۴/۲۹۹	۰	۲۸/۹۷	۲۸۰/۴	۱/۷۷۶
گوشت گاو	۳۱۳/۳	۱۶/۴	۲۵/۴	۳/۰۶۷	۲۰	۱۰۰	۱/۴
گوشت گوسفند	۳۴۴/۷	۲۸/۴۷	۲۴/۷۱	۰	۲۷/۰۶	۱۸۴/۷	۲/۳۵۳
گیلاس	۷۲/۰۶	۱/۲۰۶	۰/۹۵۶	۱۶/۶۲	۱۴/۷۱	۱۹/۱۲	۰/۳۸۲
لوبیا چیتی	۱۲۷/۱	۸/۷۰۱	۰/۴۹۷	۲۲/۸۲	۲۸/۲۵	۱۴۲/۴	۲/۹۳۸
لوبیا سفید	۷۸/۱۷	۷/۰۴۲	۰/۸۱	۱۵	۱۵/۹۹	۱۰۳/۲	۲/۱۰۹
لوبیا سیاه	۷۷/۵	۴/۵۸۳	۰/۳۱۷	۱۲/۵۴	۳۷/۰۸	۹۱/۶۷	۱/۶۰۴
لیمو شیرین	۲۰/۰۴	۰/۶۰۴	۰/۳	۳/۶۰۴	۳۳/۰۷	۳/۹۹۳	۰/۳
لیمو ترش	۳۰	۰/۷	۰/۲	۱۰/۵۴	۳۲/۹۹	۱۸/۰۶	۰/۶
لیموترش وحشی	۴۳/۱۱	۰/۸۰۲	۰/۶۰۴	۸/۵۱۶	۵۷/۲۴	۲/۰۰۴	۰/۰۹۹
مارتادلا	۳۱۳/۳	۱۶/۴	۱۶/۴	۳/۰۶۷	۲۰	۱۰۰	۱/۴
مارچوبه	۲۴/۴۴	۲/۶	۰/۳۱۱	۴/۲۳۳	۲۰	۵۳/۳۳	۰/۷۳۳
مارگارین	۷۱۷	۰	۸۰/۸۵	۱۷/۰۲	۲۶/۶	۲۰/۲۱	۰
مارمالاد	۲۳۶/۴	۰/۰۹۹	۰/۳	۰/۰۹۹	۸/۰۲۱	۱	۰/۰۹۹
مارمالاد نارنج	۲۵۶/۹	۰/۵	۰/۱	۷۰	۳۵	۹	۰/۶
ماست ساده	۱۰۴/۱	۴	۵/۸۷۸	۷/۳۸۸	۱۵۱	۱۴۶/۵	۰/۰۵
ماکارونی	۱۴۰/۷	۴/۷۶۴	۰/۶۶۴	۲۸/۳۶	۷/۱۴۳	۵۴/۲۹	۱/۴
ماهی استروژن	۱۳۵/۳	۲۰/۷۱	۵/۱۷۶	۰	۱۳/۲۹	۲۰۹/۴	۰/۶۹۶
ماهی حلوا	۱۱۶/۵	۲۴/۱۷	۱/۵۲۸	۰	۱۸/۱۱	۲۸۹/۸	۰/۳۳۹
ماهی خارماهی	۱۵۵/۳	۲۵/۴۱	۵/۱۴۱	۰	۵/۸۸۲	۳۳۷/۶	۱/۰۳۵
ماهی سالمون	۲۱۵/۳	۲۷/۲۹	۱۰/۹۶	۰	۷/۰۵۹	۲۷۵/۳	۰/۵۵۳
ماهی سفید	۱۷۲/۱	۲۴/۴۹	۷/۵۲۷	۰	–	–	۰/۴۷

ماهی قزل آلا	۱۹۰/۳	۲۶/۶۱	۸/۴۶۸	۰	۵۴/۸۴	۳۱۴/۵	۱/۹۱۹
ماهی هوور	۱۳۱/۸	۲۸/۲۳	۱/۲۹۷	۰	۳۷/۸۱	۲۸۵/۲	۱/۶۰۱
مخمر خشک	۲۸۲/۳	۳۶/۹۱	۱/۶	۳۸/۹۱	۴۴	۱۲۹۱	۱۶/۱۱
مربا آناناس	۲۳۵/۳	۰/۸۰۲	۰/۳	۵۷/۲۴	۸/۰۲۱	۳/۰۰۴	۱/۱۰۲
مرزه	۲۸۵/۷	۶/۲۴۹	۵/۷۱۴	۶۸/۷۵	۲۱۴۲	۱۴۲/۹	۳۷/۸۶
مغز بادام	۵۹۴/۴	۱۸/۱۹	۴۹/۹۳	۲۷/۹۲	۲۶۳/۲	۴۰۰	۲/۸۳۳
مغز گوسفند	۲۷۲/۹	۱۶/۹۴	۲۲/۲۴	۰	۲۱/۱۸	۴۹۵/۳	۲/۰۳۵
ملاس	۲۵۲/۱	۰	۰	۶۴/۹۴	۱۶۴/۹	۴۵/۱۲	۴/۲۹۹
موز	۱۰۳/۲	۱/۳۰۴	۰/۳۹۹	۲۳/۶۴	۱۱/۰۲	۲۸/۰۶	۰/۶۰۱
موسیر	۷۲	۲/۵	۰/۱	۱۶/۸	۳۷	۶۰	۱/۲
موسیر خشک	۳۰۰	۱۱	۰	۷۳	۲۰۰	۳۰۰	۵
مویز	۲۸۲/۶	۴/۰۸۳	۰/۲۶۴	۷۴/۳۱	۸۶/۱۱	۱۲۵	۳/۲۵۷
میگو	۸۷/۵۷	۱۶/۴۳	۰/۸۵۷	۰	۳۲/۱۴	۱۰۷/۱	۲/۴۲۹
نارگیل	۳۵۳/۸	۳/۳۲۵	۳۳/۵	۱۵/۲۵	۱۵	۱۱۲/۵	۲/۴۲۵
نارنگی	۴۴/۰۵	۰/۶۳۱	۰/۱۹	۱۱/۱۹	۱۴/۲۹	۹/۵۲۴	۰/۱۰۷
نان	۲۵۰	۱۰	۳/۸۴۶	۴۶/۵۴	۹۲/۳۱	۱۷۶/۹	۳/۳۶۴
نان گندم سیاه	۲۵۹/۴	۸/۳۴۸	۳/۳۴۸	۴۸/۴۴	۷۱/۸۸	۱۲۵	۲/۸۱۳
نان خشک	۳۹۴/۴	۱۲/۵	۵/۳۷	۷۲/۵	۲۲۶/۹	۱۴۶/۳	۶/۱۲
نان خمیرترش	۲۷۶	۸/۸	۳/۲	۵۲	۷۶	۱۰۴	۲/۵۲
نخود	۱۳۱/۸	۸/۴۷۱	۰/۶۶۵	۲۳/۷۶	۲۳/۵۳	۱۲۲/۴	۲/۱۱۸
نخود خشک	۲۲۴/۳	۹/۱۵۵	۹/۱۲	۲۷/۵	۴۴/۳۷	۱۴۵/۱	۲/۳۰۳
نعناع	۳۹/۹۳	۳/۴۰۶	۰/۸۰۲	۴/۷	۲۱۶/۳	۵/۰۱۸	۳/۵۰۵
هلو	۴۲/۹۹	۰/۷	۰/۰۹	۱۱/۱	۵	۱۱/۹۵	۰/۱۱
همبرگر	۳۱۰/۲	۱۶/۵	۱۶/۷۲	۲۳/۱۴	۵۴/۰۱	۱۲۸/۵	۲/۶۰۶
هندوانه	۳۲	۰/۶۲	۰/۴۳	۷/۱۸۸	۸	۹	۰/۱۷
هویج	۴۵	۱/۰۸۸	۰/۱۸	۱۰/۴۶	۳۰/۹۶	۲۹/۹۶	۰/۶۲۱